சித்த மருத்துவம்

தொகுதி-3 : சிறப்பியல்







தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் சென்னை-600 005.

சித்த மருத்துவம்

தொகுதி - 3 : சிறப்பியல்



தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்
சென்னைப் பல்கலைக்கழக வளாகம்
சென்னை - 600 005

2004

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்

சென்னைப் பல்கலைக்கழக வளாகம்

சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.

நிறுவனர்

திரு. தி.சு. அவினாசிலிங்கம்

தலைவர்

டாக்டர் வா.செ. குழந்தைசாமி

துணைத் தலைவர்கள்

டாக்டர் நா. மகாலிங்கம்

டாக்டர் பெ. இராமசாமி

செயலாளர்

டாக்டர் கொடுமுடி சண்முகன்

தொகுப்பாசிரியர்

திரு. மா. மதியழகன்

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழக வெளியீடு

முதற் பதிப்பு 2004

இரண்டாம் பதிப்பு 2007

ஆசிரியர் குழு

மரு. ஜ.ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி (ஒருங்கிணைப்பாளர்)

மரு. ஆ. குமரவேல்

மரு. ஆர்.எஸ். இராமசுவாமி

மரு. அ. மரிய ஜோசப்

மரு. கோ. தியாகராஜன்

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

மரு. செ.நெ. தெய்வநாயகம் (மறுசீராய்வாளர்)

விலை: ரூ. 180/-

அச்சிட்டோர் : பாவை பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிமிடெட்

சென்னை - 600 014.

Bibliographical Data

Name of the Book	:	Siddha Maruttuvam Vol.3 Cirappiyal
Author/Editor	:	Dr. J.R. Krishnamoorthy (Coordinator)
Edition	:	First - 2004 Second - 2007
Copy Right	:	Tamil Valarchi Kazhagam
Language	:	Tamil
Subject	:	Siddha Maruttuvam Vol.3 Cirappiyal
Pages	:	xx + 261
Price	:	**Rs. 180/-**
Paper	:	Maplitho
Size	:	Double Crown
Binding	:	Deluxe
Point	:	10 Pt
Wrapper Design	:	Sivagami Printographics
Published by	:	Tamil Valarchi Kazhagam University Building Chepauk, Chennai- 600 005. Ph: 25365440
Printed by	:	Pavai Printers Pvt. Ltd. J.J. Khan Road, Royapettah. Chennai-600 014. Ph. 28482441, 28482973

உள்ளடக்கம்

முகவுரை

சித்த மருத்துவ நூல் வரிசையில் தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் வெளியிடத் திட்டமிட்டுள்ள ஆறு தொகுதிகளுள், இந்நூல் மூன்றாம் தொகுதியாகும். சித்த மருத்துவத்தின் வரலாறு, அடிப்படைகள், வாதம் (வளி) தொடர்பான நோய்கள், பித்தம் (அழல்) தொடர்பான நோய்கள், கபம் (ஐயம்) தொடர்பான நோய்கள் என்ற வரிசையில் இத்தொகுதி சிறப்பியலாக அமைகிறது.

இத்தொகுதியில் காயகற்பம், யோகம், வர்மக்கலை, தொழுநோய், காளாஞ்சகப்படை மற்றும் தோல்புற்று, வெண்படை, கரப்பான், புழுவெட்டு, காணாக்கடி, தேமல், அக்கி போன்ற பதினைந்து வகையான தோல் நோய்கள் பற்றிய செய்திகள் விரிவாகப் பேசப்பட்டுள்ளன.

மருத்துவர் ஜ.ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள் சித்த மருத்துவப் பயிற்சியிலும் ஆராய்ச்சியிலும் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு, பொது மக்களிடையேயும் சித்த மருத்துவ அறிஞர்களிடையேயும் நன் மதிப்பைப் பெற்றவர். அவர்கள் 'சிறப்பியல்' என்னும் இத் தொகுதிக்கு ஒருங்கிணைப்பாளர் பொறுப்பை ஏற்றது உண்மையிலேயே சிறப்பானதொரு நிகழ்வாகும். இவர் தன் பங்களிப்பாக, 'காளாஞ்சகப்படை' என்ற கட்டுரையையும் இத்தொகுதியில் இடம்பெறச் செய்துள்ளார்.

மரு. ஆ. குமரவேல் (காயகற்பம்), மரு. ஆர். எஸ். இராமசுவாமி (யோகம்), மரு. அ. மரிய ஜோசப் (வர்மக்கலை), மரு. கோ. தியாகராஜன் (தொழுநோய்),

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி (தோல் நோய்கள்) ஆகியோர் இத்தொகுதியின் ஆசிரியர் குழுவைச் சேர்ந்தவர்களாவர். சித்த மருத்துவப் பயிற்சி, சித்த மருத்துவத்தைக் கற்பித்தல், ஆராய்தல் முதலிய பணிகளில் ஊக்கமுடன் செயல்பட்டு வருபவர்கள் இவர்கள்.

பல்வேறு பணிகளுக்கிடையே, குறித்த காலத்தில் கட்டுரைகளைத் தொகுத்தளித்த மரு. ஜ.ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களுக்கும் ஏனைய ஆசிரியர் பெருமக்களுக்கும் எங்கள் உளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். சித்த மருத்துவ நூல் வெளியீட்டுப் பணியில் மிகுந்த ஆர்வம்

காட்டி, திருத்தங்களைச் செய்து உதவும் மரு. செ. நெ. தெய்வநாயகம் அவர்களுக்கும் மரு. கு. கணபதி அவர்களுக்கும் நன்றி பாராட்டிக் கொள்கின்றோம்.

கணினியில் நூலை வடிவாக்கம் செய்த திரு. து. வேல்முருகன், திரு. க. செல்லதுரை ஆகியோரும், அச்சிட்ட பாவை அச்சகத்தாரும் நன்றிக்குரியோராவர்.

சித்த மருத்துவத் துறையில் நல்ல நூல்களின் வரவை எதிர்நோக்கி இருந்த மக்களின் தாகத்தை, இத்திட்டத்தின் முதல் தொகுதி தணித்தது போலவே இத்தொகுதியும் தணிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வா.செ. குழந்தைசாமி
தலைவர்
தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்

ஒருங்கிணைப்பாளர் உரை

சித்த மருத்துவம் இன்றளவும் மக்களுடைய பிணி தீர்க்கும் மருத்துவமாக வளர்ந்து வந்துள்ளதைப் பெருமையுடன் நாம் ஏற்றுக்கொள்வோம். தொல்காப்பியர், திருவள்ளுவர், திருமூலர் வாழ்ந்த காலத்திற்கு முற்பட்டு பன்னெடுங்காலமாக நிலைத்து நிற்கும் தமிழர் நாகரிகத்தின் ஓர் அங்கமே தமிழ் (சித்த) மருத்துவம்.

வடமொழி ஆரிய நாகரிக வளர்ச்சிக்கு அடிகோலியது. அந்த நாகரிகத்தின் ஓர் அங்கமே ஆயுர்வேதம். காலம் நாகரிகத்தின் தனித்தன்மையைத் துளைத்து மொழியையும், இனங்களையும், கலைகளையும், சங்கமிக்கச் செய்தது வரலாறு ஆயிற்று.

இன்று தமிழ் மண்ணில் கலாச்சார சங்கமங்களைத்தான் பார்க்கிறோம். ஆயினும் தனித்தன்மை குன்றாமல் மிளிருவது சித்த மருத்துவமே என்றால் அது மிகையாகாது. இதனால்தான் மத்திய அரசு நம் நாட்டின் மருத்துவ முறைகளைச் சீர்படுத்தும் முடிவோடு, சித்த மருத்துவத்தை ஒரு தனி மருத்துவமாக, ஆயுர்வேதத்தினின்றும் வேறுபட்ட மருத்துவமாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது.

இந்திய மருத்துவ மையக் குழு (Central Council of Indian Medicine) என்ற அமைப்பில் ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம், யோகம், இயற்கை மருத்துவம் என்பன தனித்தனி அங்கங்களாகத் திகழ்கின்றன. பட்டப்படிப்பு, பட்ட மேற்படிப்பு, ஆய்வுகள் தொடர்பான படிப்பு, ஆகிய துறைகளும் தனியாகவே உள்ளதால், நம் நாட்டு மருத்துவ முறைகள் வளர்ச்சியடைய இந்த அமைப்புகள் உதவுகின்றன.

உலகளாவிய மருத்துவ முறையாகச் சித்த மருத்துவம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டுமெனில், நம் மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவத்தில் தொடங்கி, நோய்கள், அவற்றின் கணிப்பு முறை, மருத்துவம், நலம் பேணும் தற்காப்பு முறை, உணவு, நோயில்லா நெறி, உள ஒழுக்க இயல், உடலைப் பேணும் இயல் என்று பல நோக்குகளில் ஆய்வு செய்யப்பட்டு, அவை தெளிவான அறிவார்ந்த நூல்களாக வெளிவரவேண்டும். இந்த உயரிய

நோக்கத்தைக் கருத்தில் கொண்டு தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம், சித்த மருத்துவ நூல்களை வெளியிட முன்வந்துள்ளது, நம் மருத்துவத்திற்கு மேலும் பெருமை சேர்க்கின்ற செயலாகும். வருங்காலத்திலும் நமது மருத்துவம் போற்றப்பட வேண்டும் என்கிறார் கழகத் தலைவர் பேராசிரியர் வா.செ. குழந்தைசாமி அவர்கள். அவரது கருத்தே தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகத்தின் கருத்து என்று கூறுவது மிகையாகாது. சித்த மருத்துவ நூல்களை வெளியிட அமைக்கப்பட்ட குழுவின் ஒருங்கிணைந்த பணி மிகவும் மகத்தானது. அவ்வாறே இந்த மூன்றாம் தொகுதியும் உள்ளது.

இத்தொகுதியில் *காயகற்பம்* முதல் பகுதியாக அமைந்துள்ளது

'உடம்பினாலன்றி உணர்வுதானில்லை'

'கற்பத்தையுண்டால் காயமழியாது'

எனும் உடலைப் பேணும் பொன்மொழிகள் பல திருமூலரின் திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.

உயிரை உயர்நிலைப்படுத்தத் தவமிருக்கும் முனிவர்களுக்கும், யோகிகளுக்கும் கூறப்படுவதல்ல காயகற்பம். 'உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு' என்கிற கொள்கையே இங்குக் காயகற்பமாகக் கூறப்படுகின்றது. தாவரப் பொருட்கள், கனிமப் பொருட்கள், இறைவனால் படைக்கப்பெற்ற உயிரினங்கள், அவற்றின் கழிவுகள் யாவுமே காயத்தைக் கற்பமாக்குபவை. காயத்தைத் துறந்து உயிரைப்பேண இயலாது. ஆகவே உடம்பும் வளர வேண்டும். உயிரும் வளர வேண்டும் என்கிறது சித்த மருத்துவம். உடம்பை வைத்தே உயிர் வளர்த்தேன் என்கிறார் திருமூலர். உயிர் வளர்வது என்பது உயிரை மேம்படுத்துவது என்று கொள்ளல் வேண்டும். இதுவே யோகமுறை.

காயகற்பம் பகுதியில் எளிய முறைகள் பல கூறப்பட்டுள்ளன. முப்பு, அமுரி, கற்ப மூலிகைகள், அமுரிதாரணை, கற்பம் உண்ணும் காலத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கட்டுப்பாடுகள், வழலை வாங்கல், பழ மலம் நீக்கல், அஞ்சனம், ஆக்கிராணம் என்கிற முறைகள் இப்பகுதியில் விரிவாகக் கூறப்படுகின்றன.

கருவூரார் வாதகாவியம் 700, திருமூலர் திருமந்திரம், சட்டமுனி வாதகாவியம் 1000, போகர் கற்பம் 300 எனும் நூல்களிலிருந்து மேற்கோள்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன. கடுக்காயின் சிறப்பை அறியாதவர்களுக்கு இந்நூல் அரியதோர் வாய்ப்பு. இப்பகுதிக்கு ஆதாரமான நூல்களில் முதன்மையானது மரு. ஆர். தியாகராஜன் எழுதிய சித்த மருத்துவம் (சிறப்பு) என்னும் நூல். அவர்கள் எனக்கும் எனக்குப் பின் வந்த இரு தலைமுறை பட்டதாரிகளுக்கும் ஆசான்.

அவரது நூல் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளில் பாடப்புத்தகமாக உள்ளது. பல்வேறு நூல்களினின்று திரட்டி, தனது அனுபவத்தினையும் கூட்டி, பேராசிரியர் மரு. ஆ. குமரவேல் இப்பகுதியை அளித்துள்ளார்.

யோகம் என்ற பகுதியை மரு. ஆர்.எஸ். இராமசுவாமி எழுதியுள்ளார். இவர் பாளையங்கோட்டை சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் உடல் தத்துவம், சிறப்பு மருத்துவம் மற்றும் யோக விரிவுரையாளர். யோக சாதனைகளைப் பற்றி ஆன்றோர் பலரது கருத்துகளையும் அனுபவங்களையும் இப்பகுதியில் விளக்கியுள்ளார். ஆணவம், கன்மம், மாயை எனும் மலங்கள் ஆன்ம தரிசனத்துக்கு எவ்வாறு இடையூறு செய்கின்றன என்பதையும் புரியவைக்கிறார் ஆசிரியர்.

யோகத்தின் எண் (எட்டு) நிலைகள் விரிவாகக் கூறப்படுவதுடன், ஆசனம் பயில்வோர்க்கான விதிமுறைகளும் விளக்கம் பெறுகின்றன. யோகாசனம் செய்முறை விளக்கப்படங்களுடன், அவ்வகை ஆசனம் செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகளும் தெளிவாகக் கூறப்படும் பாங்கு ஆசிரியரின் அனுபவம் பேசுவது போலுள்ளது.

பிராணாயாமம் (மூச்சை வசப்படுத்தல்), பிரத்யாகாரம் (புலனை வசப்படுத்தல்), தாரணை (மனதை ஒருமைப்படுத்தல்) யோகத்தின் ஏழாம் நிலையான தியானம், இறுதி நிலையான சமாதி என வரிசைப்படுத்தி விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர்.

மாணவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, யோக சாதனையாளர்களுக்கும், சன்மார்க்க போதகர்களுக்கும் இப்பகுதி பெரிதும் உதவும். மேலும் ஆய்வாளர்கள் அறிய வேண்டிய கருத்துகளும் நிறைய கூறப்பட்டுள்ளன.

வர்மக்கலை என்னும் தலைப்பில் தனியாக ஒரு பகுதி வருவது, சித்த மருத்துவத்திற்கு மேலும் சிறப்பூட்டுகிறது. வர்மக்கலை குறிப்பாக, கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் காலங்காலமாகப் பயிற்றுவிக்கப்படுவதுடன், மேல் நாட்டார் அனைவரையும் இக்கலை ஈர்த்துள்ளது என்பதையும் நாம் அறிவோம். ஆயினும் சித்த மருத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளதே 'வர்மக்கலை' எனக்கூற வேண்டுமாயின் சான்றுகள் தெளிவாகக் கிடைக்கவில்லை.

தென் குமரி நாட்டின் சிறப்பே வர்மக்கலை. தென் குமரியும், கேரளத்தின் தென் மண்டலமும் குமரி நாட்டில் அடக்கம் என்ற கருத்துகளை நோக்கும்போது, வர்மக்கலை வளர்ந்த சூழ்நிலை குமரிக்கண்டத்தைச் சுட்டிக் காட்டுகிறதோ எனவும் எண்ணத் தோன்றுகிறது. எவ்வாறாயினும், செறிந்த பாரம்பரியம் உள்ள கலை வர்மக் கலை என்பதை ஆய்வாளர்கள் ஒப்புக் கொள்கின்றனர்.

மறைக்கப்பட்ட இக்கலை, அவ்வாறு மறைக்கப்பட்டதால், கால வெள்ளத்தில் பல நுணுக்கங்கள் காணாமல் போயின. இடம் பெயர்ந்து கீழை நாடுகளுக்குப் பரவியது என்பது சிலரது கருத்து. தற்காப்புக்கலை என்று கூறப்பட்டாலும், பிணியுற்றவர்க்கும் மருத்துவமாக அமைந்துள்ளது வர்மக்கலை.

அச்சேறாத நூல்கள் எனவும், அச்சேறிய நூல்கள் எனவும் பலவற்றை ஆசிரியர் பட்டியலிட்டுக் கூறுகிறார். தமிழில் மட்டுமின்றி மலையாள மொழியில் வெளியான நூல்களைப் பற்றியும் ஆங்கில மொழியில் வெளியான நூல்களைப் பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளார் மரு. அ. மரிய ஜோசப். இவரால் வெளியிடப்பட்ட வர்மக்கண்ணாடி எனும் நூல் இன்று சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் வர்மக்கலைப் பாட நூலாக அமைந்துள்ளமை, இவ்வாசிரியரின் பெருமுயற்சிக்குக் கிடைத்த பரிசாகும்.

உடல் அமைப்புக்கு ஏற்றவாறு தலை முதல் கால் வரை 108 வகை வர்மங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. உடல்கூற்றுப் படங்களுள் வர்மஸ்தானங்களின் விளக்கம், அவற்றின் இயக்கம் என்பன மிகவும் சிறப்பாக அமையப்பெற்றுள்ளன. ஆய்வாளர்களுக்கு இந்தப் பகுதி ஒரு அரிய பொக்கிஷமாகும். போற்றிப் பாராட்டப்பட வேண்டியவர் மரு. அ. மரிய ஜோசப் அவர்கள்.

"தோல் மற்றும் பிற நோய்கள்" என்னும் நான்காவது தலைப்பின் கீழ் பதினேழு வகையான நோய்கள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு காலகட்டத்தில் இன்றைய நவீன மருத்துவத்தின் முந்தையர்களும் தொழு நோயுற்றவர்களைப் பாவிகள் என்று எண்ணி, சமுதாயத்தில் இருந்தே ஒதுக்கி வைத்திருந்தார்கள். அவர்களின் பரிதாப வாழ்க்கையைப் படம் பிடித்துக் காட்டிப் பல நூல்கள் வெளிவந்துள்ளன.

விஞ்ஞானம் தொழுநோய்க்குரிய காரணங்களைக் கண்டறிந்து, தொழுநோய்க்கு Lepra Bacilli எனும் நுண் உயிரியே காரணம் என உறுதியாக அறிவிக்கப்பட்ட பின்னரே, தொழுநோய்க்கான சிகிச்சையும், நோயாளிகளின் பராமரிப்பு மற்றும் மறு வாழ்வு இல்லங்களும், தன்னார்வ இயக்கங்களும், சேவை அமைப்புகளும் உலகெங்கும் தோன்றி, இன்று உலகினை விழிக்கச் செய்துவிட்ட சாதனை, இரு நூற்றாண்டு சரித்திரமே.

தொழுநோயாளிகள் இனி தொழுதுண்டு வாழ வேண்டியதில்லை. கௌரவமாக வாழலாம் எனும் தன்னம்பிக்கையை ஊட்டிய பெருமை விஞ்ஞானிகளையே சாரும். உலகில் தோன்றிய ஏனைய மருத்துவ முறைகளைப் போன்று, சித்த மருத்துவத்திலும் தொழுநோய், பெருநோய் என்ற பெயரில் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோயாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

யூகிமுனிவர் இந்நோயின் இலக்கணங்களைத் தெளிவாகக் கூறியதுடன் மருத்துவமும் கூறியுள்ளார். இவரது நூல் ஒன்றே இன்று நம்மிடையேயுள்ள சித்த மருத்துவ நூல்களில் சிறப்பாக விளங்குகிறது. பெருநோய் என்பதைக் குட்ட நோயை (Leprosy) மட்டுமே குறிக்கும் சொல்லாக ஏற்றுக்கொள்ள இயலாது. ஏனெனில், பல்வகையான தோல் நோய்களின் பகுப்புகள் இந்நோய்க் கூட்டத்தில் அடங்கியுள்ளன.

யூகி நூலின் வாயிலாக இன்று நம் மருத்துவத்தில் அறியப்படுகின்ற வெண்படை, காளாஞ்சகப்படை, சொறிப்படை, ஒட்டுப்படை, கடுவன் போன்ற நோய்களும் இப்பகுப்பில் அறியப்படுகின்றன. தெளிவான குறிகுணங்களுடன் இந்நோயின் பிரிவுகளை யூகியின் நூல் விளக்குகின்றது. ஆய்வாளர்களுக்கு இந்நூல் இன்று பெருமளவில் பயன்படுகின்றது என்பதையும் இங்கே கூறவேண்டும்.

ஆக, பெருநோய் என்பதைக் குட்டம் எனக் கருதாமல் யூகியின் கருத்தைச் சார்ந்து ஆய்வு செய்தல், ஆய்வாளரின் இன்றைய பணியாகும். நூலில் உள்ளபடி எடுத்து விளக்கியுள்ளார் மரு.எஸ். இராஜலட்சுமி.

காளாஞ்சகப்படை எனும் தலைப்பில் உள்ள கட்டுரை எனது பங்களிப்பு. சித்த மருத்துவத்தில் மிகச்சிறந்த ஆய்வுகளில் முதன்மையாகக் கருதப்படும் '77 ஆயில்' எனும் எண்ணெய் எனது கண்டுபிடிப்பு. இது காளாஞ்சகப்படைக்குப் பயனாகிறது. சென்னை மத்திய சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ஆய்வுகள் பின்னர் காப்புரிமம் செய்யப்பட்டுள்ளன. காளாஞ்சகப்படை நோயின் முற்குறி, நோய் வரும் வழி, நோயின் இயல்பு, வகைகள் என விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மருத்துவ முறைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. பயனுள்ள கட்டுரையாக அமைந்துள்ளது.

இப்பகுதியில் 'தோல் புற்று', 'வெண்படை', 'புழுவெட்டு', 'காணாக்கடி', 'தேமல்' என்னும் ஐந்து வகையான நோய்களைப் பற்றியும் மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி அவர்களே எழுதியுள்ளார். மேலும் 'படர்தாமரை', 'படுக்கைப்புண்', 'கரப்பான்', 'சேற்றுப்புண்', 'முடிஉதிரல்', 'பொடுகு', 'அக்கி', 'தழும்பு', 'பாலுண்ணி', 'பேன்கள்', என்னும் பத்து வகையான நோய்களைப் பற்றியும் மரு. கோ. தியாகராஜன் அவர்கள் விவரித்துள்ளார்.

தோல் புற்று என்ற தலைப்பில் புற்று நோய் வகைகளை ஆதாரங்களுடன் விளக்குகிறார் ஆசிரியர். தேரையர் வைத்திய காப்பியம் 1500, புலிப்பாணி வைத்தியம் 500, தேரையர் வைத்தியம் 1001, அகத்தியர் செந்தூரம் 300, அகத்தியர் வைத்திய காவியம் 1500, அகத்தியர் பள்ளு 2000, போகர் 7000,

யாகோபு வைத்திய சிந்தாமணி, புலத்தியர் வாத சூத்திரம், யாகோபு லோக செந்தூரம், போகர் சத்த காண்டம் எனப் பல நூல்களிலிருந்து மருத்துவக் குறிப்புகள் எடுக்கப்பட்டு, பல்வேறு நிலை புற்றுகளுக்கு மருத்துவம் கூறப்பட்டுள்ளது. இது ஆய்வுக்கு மிகச் சிறந்த உதவியாக இருக்கும்.

வெண்படை என்ற தலைப்பில் கூறப்படும் நோய், பதினெண் குட்டங்களில் ஒன்று என யூகிமுனி பெருநூல் 800 கூறுகிறது. குறிகுணங்கள் தெளிவாக விவரிக்கப்படுகின்றன. புற மருந்துகள், அக மருந்துகள் எனப் பிரிக்கப்பட்டு, அவற்றின் வழக்கு மருத்துவமும் கூறப்படுகிறது. வெண்படை ஆய்வுகள் பற்றிய குறிப்புகளும் உள்ளன.

கரப்பான் நோய் விரிவாக வகைப்படுத்தப்பட்டு, மருத்துவமும் கூறப்பட்டுள்ளது. இவை எளிய மருத்துவமாக அமைந்துள்ளன.

புழுவெட்டு, காணாக்கடி, தேமல் ஆகிய தலைப்புகளில் வழங்கப்பட்டுள்ள கட்டுரைகள் தனித்தனியே சிறப்பாக உள்ளன. மரு. ஆர். இராஜலட்சுமியின் ஆய்வுத்திறனும், அனுபவமும் இக்கட்டுரைகளில் நிறையவே வெளிப்படுகின்றன.

அக்கி, பாலுண்ணி, படர்தாமரை, படுக்கைப்புண், சேற்றுப்புண், என்ற வகையில் நோய்கள் சித்த மருத்துவ முறைப்படியும், நவீன மருத்துவ முறைப்படியும் அறியப்பட்டு, சித்த மருத்துவ முறைப்படி மருந்துகள் கூறப்பட்டுள்ளன. சில மருந்துகளை ஆய்வுக்குரிய மருந்துகளாகத் தேர்வு செய்யலாம்.

தழும்புகள் பற்றிய கட்டுரையில் கூறப்பட்ட மருத்துவம் எளிமையாக உள்ளது. அவரவர் வீடுகளிலேயே மருந்துகளைச் செய்து கொள்ளலாம்.

முடி உதிரல், பொடுகு, பேன்கள் என அடுத்த கட்டுரைகளில் கூறப்பட்டுள்ளன. எளிய மருத்துவமும் உள்ளது.

சித்த மருத்துவ நூல் வரிசையில், சிறப்புப் பகுதியாக அமைந்த இத்தொகுதிக்கு ஒருங்கிணைப்பாளராக இருக்கும் வாய்ப்பினை நல்கிய தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகத்தாருக்கும், கட்டுரைகளை உரிய காலத்தில் எழுதிக் கொடுத்த சித்த மருத்துவ ஆசிரியர் பெருந்தகைகளுக்கும், திருத்தங்களைச் செய்து கொடுத்த மரு. செ.நெ. தெய்வநாயகம் அவர்களுக்கும் மரு. கு. கணபதி அவர்களுக்கும் என்னுடைய மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மரு. ஜ.ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி

Introduction

Siddha medicine is considered to be a remedy for a number of diseases and people have accepted this reality. Siddha medicine is part of Tamil culture; is believed to have more than 2000 years of existence before the period of Tholkappiyar and Tiruvalluvar.Though Tirumoolar's period is controversial among historians, his contributions are original and inspirational to successive Siddhars.

Sanskrit was the foundation language for Aryan civilization. Ayurveda is a part of that civilization which later on over a period of time amalgamated all the languages, races, arts and culture.

What we observe today is only a culture, which is the assimilation of the Aryan, Dravidian and others, and yet the uniqueness of Siddha Medicine is still maintained. That is why the Government of India decided to reform and strength on the Indian Medical Systems, viz. Ayurveda, Siddha, Unani. Naturopathy and Yoga.

Siddha Medicine is recognized as a separate system of medicine and not a branch or part of Ayurveda. The Central Council of Indian Medicine, which governs the policy on ISM, consists of Ayurveda, Siddha, Unani, Yoga and Naturopathy, but maintains separate units. Graduate, Post Graduate and Research related education programmes are looked after by separate departments under the ministry of ISM.

If Siddha medicine is to be recognized as Global Medicine, we have to begin with the fundamental principles, the causative factors of disease, diagnostic methods, treatment, health care, preventive medicine, diet, mind and body strengthening exercises etc. This should be subject to research and should be published as high profile research materials.

This object was taken into consideration by Tamil Valarchi Kazhagam which came forward to publish the series under Siddha Medicine. This gesture adds more value to our system of medicine. Prof. V.C. Kulandaiswamy, Chairman of Tamil Valarchi Kazhagam foresees the possibility of Siddha Medicine as a global system of medicine only when we restructure organise the Siddha literature and promote research. It is not an exaggeration when we say that the view of Prof. V.C. Kulandaiswamy reflects the view of Tamil Valarchi Kazhagam. The services of the co-ordination committees to publish Siddha Medical books are very much laudable.

The first chapter deals with Kayakarpam. These golden words are taken from **Tirumandiram.** Kayakarpam is not mean for developing higher virtues among yogis and sages performing penance. In fact this treatment is meant for an ordinary person who follows the dictum, "Diet is medicine and Medicine is diet". Whatever we find in this world like plants, minerals, metals and animal excretions have medicinal values.

The secondary metabolites of plants, excretions of animals, metals and minerals help to rejuvenate the body system. Life cannot exist without body. Therefore Siddha medicine says "for the growth of the soul, the body should have good nourishment. Growth of the soul is meant in terms of elevating the value of once life". This is Yoga system.

Kayakarpam chapter gives simple remedies like Muppu, Amuri, Karpa herbs, Amuridharanai, Karpam treatment, Vazhalai Vangal, regulations of excretion, ophthalmic applicants, inhalation procedure etc. They are beautifully presented in this chapter. Quotations are given from **Karuvurar Vatha Kaviyam 700, Tirumoolar Tirumandhiram, Sattaimuni Vadha Kaviyam 1000, Bogar Karpam 300**. Those who do not know the medicinal values of Kadukkay (Terminalia chebula) can get valuable informations in this chapter. The source material for this chapter is Siddha Medicine 'Special' written by Dr. R. Thyagarajan who was my Guru and also for succeeding generations of Siddha graduates. His works are adopted as text books in Siddha Medical Colleges. Dr. A. Kumaravel has compiled this chapter from various sources infusing his experience in this field.

Dr. R. S. Ramaswamy has written the chapter 'Yogam'. He is lecturer in Siddha Medical College, Polayamkottai, in subjects like Fundamental Principles, Special Medicine and Yoga. He has brought to this chapter the experience and considered opinions of the experts on yoga. He explains how Anavam, Kanmam, Mayai, impede the vision of Anma.

The eight stages of Yoga are vividly described in this chapter, which includes practical instructions for the student of Yoga. Photographs of demonstrations are presented for better understanding and practice. The author explains the benefits of different Asanam procedures based on his experience. Yoga and its different stances are described in a simple language for elevation of the soul. Students as well as Yoga practitioners and Sanmargis, will find this chapter very useful. For research workers, plenty of materials are available in this chapter.

It is rewarding to Siddha medicine, which is honoured by the chapter under the caption Varmakkalai. This 'varma' is practised in Eastern countries traditionally over 1000s of years. We are aware that Varmakkalai is an attraction to the westerners. That Varmakkalai has its roots in Siddah medicine, is clearly established by the author in this chapter.

Thenkumari boasts of its traditional Varmakkalai. It is interesting to explore the claims about the origin of Varmakkalai to Kumarikkandam the land which is now extinct but its remnants are now parts of Tamil Nadu and Kerala. Whatever may be the historical conclusions, researchers accept that Varmakkalai has its own venerable tradition.

This hidden art, due to poor patronage by rulers lost many of its technical values over a period of time. This is also responsible for its migration to eastern countries. Varmakkalai is an art of defence but it is practised as an alternative to drug therapy in Siddha system.

The author presents list of published and unpublished literature. Dr. A. Maria Joseph refers to some of the literature originally published in Malayalam and translated from Tamil into English. **Varmakkannadi 500**, edited by Dr. A. Maria Joseph is the approved text book in the Department of Varmakkalai, Siddha Medical Colleges, Tamil Nadu.

The author is rewarded for his endeavour: 108 varmas are identified in the body from head to foot depending on the condition of the body. Varma locations are described with figures. The functioning of these locations are also detailed in this chapter. Research workers will find this chapter as a rare treasure. Dr. A. Maria Joseph deserves our felicitations.

In the fourth chapter named "Skin and other Disorders", about seventeen diseases are explained with separate captions.

At one period of time, the Allopathic medical science segregated the lepers from society, despising them as sinners. Plenty of literature depicts this abominable period of medicinal history.

Modern science has identified 'Lepra bacilli' as the causative organism of Leprosy. After this discovery the treatment methodology, patient care, rehabilitation, service through non Government organizations etc revolutionised the management of this global disease . The scientists deserve all credits for these achievements, which amazed the obscurantic humilating beliefs on this problem, prevailing over several 1000s of years. Like many other systems of traditional medicines, Siddha medicine also describes treatment of Leprosy, which is termed Thozhunoy or Perunoy in literature.

Yugimunivar has described clearly the signs and symptoms of this disease. The clinical literature of Yugimuni is the best among other Siddha literature. We cannot accept Leprosy as literally meaning Kuttanoy, since other skin disorders are also classified under Kuttanoy section. Venpadai (Vitiligo), Kalanjagapadai (Psoriasis), Soripadai (Scabies), Ottu padai (Fungal dermatosis) and Karappan (Eczema) find a place in this chapter. Yugi describes the signs and symptoms of each disorder clearly. As such, the research workers find this classical work of Yugi very useful. Therefore it is better to consider Perunoy, different from general skin disorders under classifications of Kuttam. This is also the philosophy of Yugi. Dr. S. Rajalakshmi who has authored this chapter describes the disease as found in the Yugi's work.

Kalanjagapadai (Psoriasis) is the topic contributed by me in this book. '777 oil' which is a remedy for Kalanjagapadai is my original research finding, which is the best research topic in Siddha Medicine so far. '777 oil' was clinically evaluated at Central Institute for Siddha at Chennai and was

subsequently patented by Central Council for Research in Ayurveda and Siddha, Government of India. In this chapter the causative factor, signs and symptoms of the disease and line of treatment are vividly described. This will be very useful to the practitioners and for research workers.

In this chapter, five disorders called 'Tol Purru', 'Venpadai', 'Puzhuvettu', 'Kanakkadi' and 'Themal' are written by Dr. S. Rajalakshmi. 'Padarthamarai', 'Padukkaippun', 'Karappan', 'Serruppun', 'Mudi Uthiral', 'Podugu', 'Akki', 'Thazhumpu', 'Palunni' and 'Penkal' are described by Dr. K. Thyagarajan.

The author describes Tolpurru (Skin cancer) with reference from **Therayar Vaidhya Kappiyam 1500, Pulippani Vaidhyam 500, Agatiyar Pallu 2000, Bogar 7000, Yacobe Vaidhya Sigamani, Pulathiyar Vaadha Soottiram, Yacobe Loga Chenduram, Bogar Saththa Kandam** etc. Purrunoy (Cancer) and their various clasifications are described in this chapter. Research workers will find it very useful.

Venpadai (Vitiligo) comes under 18 Kuttams (Leprosy) as described by **Yugi Perunool 800**. Clinical signs and symptoms, treatments external and internal are described with research notes. Karappan (Eczema) is classified and simple treatments are prescribed.

Puzhuvettu (Aloepecia), Kanakkadi (Urticaria & Insect sting), Themal (Tinea infection) are written by Dr. Rajalakshmi, who has exhibited her research experience as well as practical observations.

Akki (Herpes), Palunni (Moluscum contigeosum), Padarthamarai (Tinea versicolaris), Paddukkaippun (Bed sore), Serruppun (Athlets foot) and Thazhumpu (Scar) are classified and diagnosed in Siddha and Modern methodology. Siddha medical treatment is detailed for each problem. The research workers can find a few herbs useful for further research. Mudi Udhiral (Hair fall), Podugu (Dandruff), Pen (Head Lies) are described in the next captions with simple remedies.

I take this opportunity to thank the Tamil Valarchi Kazhagam and particularly our Chairman Prof. Dr. V.C. Kulandaiswamy and the learned members of this committee for providing me an opportunity to function as co-ordinator of this volume.

I thank the authors for timely contribution of their topics allotted to them in this volume. I immensely thank Dr. C. N. Deyvanayakam and Dr. G. Ganapathy for adjudicating the articles.

Dr. J. R. Krishnamoorthy

1

காயகற்பம்

மரு. ஆ, குமரவேல்

முன்னுரை

சித்த மருத்துவ முறைகளில் காயகற்பம் முதன்மையானது. இது சித்தர்கள் கண்டு, பயனடைந்து, உலக நன்மைக்காகத் தமிழகத்திற்குத் தந்த முறையாகும்.

மனித உடலில் ஏற்படும் நரை, திரை, பிணி, மூப்பு ஆகியவற்றால் உடலை அழியாதபடிக் காத்து, பலப்படுத்தி நீண்ட காலம் வரை உயிரோடு இருக்கச் செய்யும் முறை இது. சித்த முறையில் உடலின் நன்மையைக் காப்பது காயகற்பம் எனப்படும். காயகற்பம் அல்லது சாகாக் கலை தமிழர்களின் தனிச் சொத்தாகும். உலகில் வேறு எந்த மனித இனமும் அடைந்திராத பேறு. சித்தர்கள் தமிழகத்திற்கு விட்டுச் சென்ற ஈடு இணையற்ற செல்வம். இது எண்வகைச் சித்திகளை அடைவதற்கு ஏதுவான மருந்தாகும்.

மனித உடலைக் காத்துப் பேணல் எந்த அளவுக்கு அவசியம் என்பதை,

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

என்ற திருமந்திர வரிகளாலும்,

உடம்பினா லன்றியுணர்வுதா னில்லை
உடம்பினா லுன்னியதே யாம்

மற்றும்

உயிர்க்குறுதி யெல்லா முடம்பின் பயனே

என்ற ஒளவை குறளாலும் உணர முடிகிறது.

உடம்பைக் காப்பது காயகற்பம். இது உடம்பைக் கல்லைப் போலாக்கும். கல்லினால் செய்த சிலை நீண்ட நாட்களாயினும் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி அடையாததைப் போல, கற்பமாக உடலும் இத்தகைய மாற்றங்களை அடைவதில்லை. இதனை,

கற்பத்தை யுண்டால் காயம் அழியாது

என்ற திருமூலர் வாக்கால் உணரலாம்.

பாரப்பா வெகுகோடி கால மட்டும்
பண்பாக சடத்தோடே இருப்பதற்கு
நேரப்பா கற்பமது கொள்ள வேணும்
நேர்மையுடன் பத்தியமாய் இருக்க வேணும்
காரப்பா உப்புவகை கட்ட வேணும்
கருத்துடனே குரு முடித்துக் கொள்ள வேணும்
சீரப்பா இவையாவும் முடித்தோன் சித்தன்
செகத்திலே நெடுநாள்தா னிருப்பான் பாரே

என்று கருவூரார் வாதகாவியம் 700 என்ற நூல் கற்பத்தின் பயனை எடுத்தியம்புகிறது.

உடலை நோயின்றி நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கவும், பல ஆண்டுகள் நோய்களைப் போக்கி நீண்ட காலம் உயிரோடு வாழவும், நோய்களை நீக்கி உடலைத் தேற்றவும், நோய் வரும் முன் தடுக்கவும் கற்ப மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

நரை, திரை, பிணி, மூப்பு வராதவாறு தடுத்து நீண்டகாலம் உயிருடன் வாழச் செய்வது பொதுக் கற்பமென்றும், உடலில் ஏற்பட்ட பிணியைப் போக்கி, உடலை வன்மை பெறச் செய்து, நீண்ட நாட்கள் உயிருடன் வாழச் செய்வது சிறப்புக் கற்பமென்றும் கொள்ளலாம்.

காயகற்பத்துள் மூலிகை கற்பம், தாது கற்பம் ஆகிய மருந்துகளும், உடலைக் காத்தும், நோய்களை நீக்கியும் நன்மை தரும் ஆசனம் முதலிய பயிற்சிகளும், மூச்சுப் பயிற்சியும், யோக முறைகளும், முப்பு, தீட்சை ஆகியவைகளும் அடங்கும்.

முப்பு என்ற உயரிய மருந்து மூன்று முக்கிய பூதச் சேர்க்கை யாலானதாகும். இதில் வைத்திய முப்பு, வாத முப்பு, யோக முப்பு என மூன்று

முறைகள் உள்ளன. வைத்திய முப்பு உடலுக்குற்ற நோய்களை மிக விரைவில் போக்கி, உடலைத் தேற்றும் வல்லமை கொண்டது. வாத முப்பு என்பது உடல் நோய்வாய்ப்பட்டு அழியும் நிலையிலிருந்தாலும், அவற்றை நீக்கி அழியாதபடி காக்கும். யோக முப்பு என்பது நமது உடலினுள்ளேயே சுரந்து, உடலை அழியாதபடி காத்து நன்மை செய்யும் சிவக்குடிலை நீர் போன்ற சத்துக்களாகும். இவை ஆயுட்காலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் தன்மை கொண்டவை. யோகப் பயிற்சியின் மூலம் யோக முப்புவை ஒழுங்குபடுத்தி, நீண்ட நாட்கள் நோயின்றி வாழ முடியும்.

இவை தவிர அமுரிதாரணை, தசதீட்சை, இயமம் எனும் நல் மனது, நியமம் எனும் நன்னடத்தை ஆகியனவும் காயகற்பங்களாகும்.

கற்ப மருந்துகள் என்பவை மூலிகைகள், தாதுப் பொருள்கள் மற்றும் சீவப் பொருள்களாகும். இவற்றைத் தனியாக அல்லது மற்ற பொருள்களுடன் கலந்து, பக்குவப்படி அளவு, நாள் அளவு, பத்தியத்துடன் உட்கொண்டு வரவேண்டும். இது தினந்தோறும் புதிதாகச் செய்து உட்கொள்பவை, ஏற்கனவே செய்து வைத்திருந்து உட்கொள்பவை என இரு வகையாகவும் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

கற்பம் உண்ணும் காலத்துக் கூறப்பெற்ற விதிமுறைகளைத் தவறாமல் கடைப்பிடிக்க வற்புறுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு செய்ய, சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. சில கற்ப மருந்துகளுக்குப் பத்திய முறைகள், துணை மருந்து, நாளளவு, ஆகியவைகள் சிறப்பாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளன. கணவன் சொல் தவறாத பத்தினிப் பெண் மேம்பாடு அடைவது போல், கற்பம் உண்பவர், மருத்துவர் கூறும் விதிமுறைகளைத் தவறாமல் கடைப்பிடித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இதனை,

கற்புமுறை பெண் போற் கணவனெனும் பண்டிதன் சொல்
கற்ற முறை

என்ற தேரையர் யமக வெண்பா பாடல் உணர்த்துகிறது. கற்பமுண்ணும்போது மனத் தூய்மை மிகவும் அவசியம். மனத் தூய்மையினால் கற்ப மருந்து சிறந்த பலனைத் தரும். கற்ப மூலிகைகளை முறைப்படி உண்பதால் சாகா நிலை அடைய முடியுமென சித்தர்கள் உறுதிபடக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

போகர், திருவள்ளுவ நாயனார், சட்டை முனி, கொங்கணர், புலத்தியர், தேரையர் முதலான மாபெரும் சித்தர்கள் கற்ப முறைகளைப் பற்றி மிக விரிவாகத் தங்களது நூல்களில் விளக்கியுள்ளனர்.

கற்பம் உண்ணத் தொடங்குமுன் தலையிலும் மார்பிலும் உள்ள கபத்தையும், வயிற்றிலுள்ள பித்தம், அடிவயிற்றிலுள்ள மலம் ஆகியவற்றையும் நீக்கி, உடலைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இது வழலை நீக்கல் எனப்படும்.

பிறகு கடுக்காய், மிளகு என்று படிப்படியாகக் கற்ப மூலிகைகளை உண்ண வேண்டும். மேலும் எந்த மாதத்தில், எந்த அனுமானத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும் என்றும் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

சட்டைமுனி வாதகாவியம் 1000 என்ற நூலில் காயகற்ப மருந்துகளை உட்கொள்ளும் வரிசைக் கிரமம் கீழ்க்கண்டவாறு விவரிக்கப்பட்டுள்ளது:

வாங்கியதோர் காயசித்தி செய்யும் மார்க்கம்
வரிசையாய் சொல்லுகிறேன் கேளு
ஓங்கியதோர் கடுக்காயை முந்தியுண்ணு
உத்தமனே இருபது நாளான பின்பு
பாங்கியதோர் அவ்வைந்தாய் மிளகை யேற்றி
பரிவாக நூறு மட்டும் அமுரியிலே கொள்ளு
தாங்கியதோர் கடந்த பின்பு சொல்லக் கேளு
தப்பாம லேறுகிற முறையைக் கேளே.

முறையோடே பொற்றிலையும் அவுரி கூட்டி
மூதண்டவல்லாரை கரந்தை கூட
நிறையோடு காக்குறட்டான் அஞ்சுங் கூட
நேராக சூரணித்து வைத்துக் கொண்டு
மறையோடு பாக்களவு பாலிலுண்ண,
மக்களே காயசித்தி கசடு போகும்.

கொண்டபின்பு கெந்தியுண்ணு தங்கமுண்ணு
கொங்கியதோர் பூநாகத்தை யுண்ணு
கண்டபின்பு சூதமுண்ணு சட்டைக்கும்
காற்றடைப்பாய் குகையி னுள்ளே இருந்து கொள்ளு
உண்டபின்பு வயிரமுண்ணு வயிரதேகம்
உத்தமனே முன்னெடுத்த தேகம் போச்சு
தண்டபின்பு சூதத்தால் தேகமாச்சுச்
சதகோடி கற்பவரை நிற்கும் பாரே.

கற்பம் உண்ணும் காலத்தில் பத்தியம் காப்பது மிகவும் அவசியம் என்பதை போகர் கற்பம் 300 என்ற நூல் விவரிக்கிறது.

புளி, உப்பு, சுண்ணம், மாமிசம், மீன், மோர், உள்ளி, காரமான பொருள்கள், பெருங்காயம், ஆகிய உணவுப் பொருள்களையும், பெண்போகம், அதிகத் தூக்கம், சோம்பல் ஆகியவற்றையும் நீக்க வேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சியை நன்கு அறிந்து, இரவும் பகலும் அதிலே முறைப்படி கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பால், நெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஒரு சேரையளவு மட்டும் சமைத்து, ஒரு பொழுது மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

பணியாரம், பழம், தேன், வெள்ளாட்டிறைச்சி, மலைமான் இறைச்சி, காடை, கவுதாரி இறைச்சி சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

சோற்றுப்புக்குப் பதிலாகக் கட்டின உப்பைச் (உப்புக்கட்டு) சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புளிக்குப் பதிலாகப் புளியாரை, புளியரணை, சீயக்காய் கொழுந்து சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நெல்லிக்காய், பசலைக்கீரை பயன்படுத்தலாம். பயறு, இளநீர், கரும்பு, குளிர்ந்த நீர் இவைகளை நீக்க வேண்டும்.

வெற்றிலை போட வேண்டின் (தாம்பூலம் தரிக்கும் போது) சுண்ணாம்புக்குப் பதிலாக, கற்பூர சிலாசத்துச் சுண்ணம், முத்துச் சுண்ணம், பவளச் சுண்ணம், அண்டச் சுண்ணம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்குப் பதிலாகப் பசு நெய் தேய்த்து, பசும்பயறு அரைப்பைப் பயன்படுத்தி, பதினைந்து நாட்களுக்கொருமுறை தலை முழுக வேண்டும்.

மேலும் பதினைந்து நாட்களுக்கொருமுறை பின்வருமாறு தலை முழுக வேண்டும்:

மிளகு, மஞ்சள், நெல்லி, கடுக்காய், வேப்பம் வித்து இவைகளைச் சம அளவாக எடுத்து, பசும்பால் விட்டரைத்து, தலையில் தேய்த்து, ஒரு சாமம் (சுமார் 3 மணி நேரம்) சென்ற பின்பு வெந்நீரில் தலை முழுக வேண்டும்.

மேலும் வழலை வாங்கல், பழயமலம் நீக்கல், அஞ்சனமிடல், ஆக்கிராணம் செய்தல் ஆகியவைகளைக் கடைப்பிடிக்க, கற்பத்தினால் உண்டாகும் பலன் வெகுசீக்கிரத்தில் கிடைக்கும் என்றும், அதன் முறைகளைக் கீழ்க்கண்டவாறும் போகர் விளக்குகிறார்:

வழலை வாங்கல் : காலையில் வழலை வாங்க, கரிசாலைச் சாற்றோடு சம அளவு பசு நெய் சேர்த்து, அங்குட்டவிரலில் (பெருவிரல்) தடவிக் கொண்டு உள்நாக்கின் மேலே தடவ, தலையில் நின்ற கபம் விழும். சங்கிலித் தொடர் போல் தொடர்ந்து கபம் விழுந்தால் காயசித்தியும், யோக சித்தியும் சீக்கிரமே கிடைக்கும்.

பழயமலம் நீக்கல் : ஆமணக்கெண்ணெயை ஆள்காட்டி விரலில் தடவிக்கொண்டு ஆசனக் குழலில் (குஞ்சனத்தில்) வலப்பக்கமாகவும் இடப்பக்கமாகவும், அவ்விரலால் 100 தடவைகள் தடவ, பழயமலங்கள் கழன்று நீங்கி, காயசித்தி ஏற்பட ஏதுவாகும். இதைச் செய்யும்போது பறவையைப் போல் கால்களை வைத்துக் கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

அஞ்சனமிடல் : செங்கடுக்காயைச் சுட்டகரி ஒரு வராகன் (சுமார் 54 கிராம்), துருசைச் சீலையில் முடிந்து சுட்டு எடுத்த தூள் ஒரு வராகன், வெண்ணெய் ஒரு பலம் எடுத்துக் கொண்டு, மேற்படித் தூள்களை ஒரு கிண்ணத்திலிட்டு, தாம்பிரத்தாலாகிய சொம்பால் நன்கு அரைக்க வேண்டும். பின்பு கோரோசனை ஒரு வராகன் சேர்த்து, நான்கு சாமம் விடாமல் அதே தாம்பிரச் சொம்பால் நன்கு மை போல் அரைத்து, நல்ல மாட்டுக் கொம்பில் செய்யப்பட்ட சிமிழில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

எள் அளவு மையை அந்தி, சந்தி இருவேளையும் கண்களிலிட, கண்பார்வை ஒளிபெறும். ஒரு வருடம் இப்படிச் செய்து வர வேண்டும்.

ஆக்கிராணம் : பெரிய வறட்சுண்டி (ஆடுதின்னாப்பாளை) வேரை நிழலிலுலர்த்திப் பொடித்து, துணியில்வடிகட்டி, குடுப்பையில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். மூக்கில் இப்பொடியை ஆக்கிராணம் செய்ய, அடைப்பு நீங்கி அழுக்கெல்லாம் கீழே விழும். கபாலம் கெட்டியாகும்.

மூலிகைக் கற்பங்கள் நூற்று எட்டு எனத் திருமூலரும், கருவூராரும் கீழ்க்கண்ட வரிகள் மூலம் உணர்த்துகின்றனர்:

அஞ்சயுகத்தி லழியாமற் காயந்தான்
மிஞ்சிய கற்பம் விளம்பினோம் நூற்றெட்டுத்

தஞ்சமுறவே தான்தின்ன வல்லோர்க்கு
பஞ்சுநரைபோய்ப் பதிந்தோங்கி வாழ்வரே

(திருமூலர்)

நூற்றியெட்டு கற்பமதும் அறிந்து
நுணுக்கமுடனே தானும்
நேர்த்தியுடனே கொண்டால் சடலம்
நிலைத்து விழும் தப்பாது.

(கருவூரார்)

மேற்கண்ட நூற்றியெட்டு மூலிகைகளும் தற்காலத்தில் கிடைப்பது அரிது. நூல்வழியாகத் தெரிய வருபவை :

1. கடுக்காய், 2. மிளகு, 3. விஷ்ணுக்கரந்தை, 4. வெள்ளைவிஷ்ணுக்கரந்தை, 5. சூரியகாந்திப்பூ, 6. ஓரிலைத்தாமரை, 7. சீந்தில், 8. நூறாண்டு சென்ற வேம்பு, 9. கருவேம்பு, 10. வேம்பு, 11. வெள்ளைத்தூதுவேளை, 12. சிவனார்வேம்பு, 13. கீழாநெல்லி, 14. பொற்றலை, 15. செங்கொடிவேலி, 16. கருநெல்லி, 17. வில்வப்பூ, 18. மருதோன்றி, 19. பலாசு, 20. வெண்புரசு, 21. பொற்கொன்றை, 22. வெள்ளை மந்தாரை, 23. வெள்ளைநீர்முள்ளி, 24. செந்நாயுருவி, 25. வெள்ளெருக்கு, 26. சிவப்புக்கள்ளி, 27. கருந்துளசி, 28. வெண்தாமரை, 29. குரோசாணி, 30. செங்கரந்தை ஆகியவைகளாகும்.

கீழே கூறப்பட்ட மூலிகைகள் யாதென்று அறிய இயலாத, கண்டுபிடிக்க இயலாத மூலிகைகளாகும்.

1. நூறுகரந்தை, 2. சங்கநிறக்கரந்தை, 3. வெண்கரந்தை, 4. விடத்தேர், 5. கிளிமூக்கு மாங்காய் (கற்பாந்தச்சி-பன்னிரண்டு ஆண்டுகட்கொருமுறை ஒரேயொரு பழம் மட்டும் காய்க்கும் எனப்படுகிறது), 6. சங்கத்தூதுவேளை, 7. பிரமி, 8. நெல்லிப்பூ, 9. கருவீழி, 10. சுரபிசித்தி, 11. நெல்லிமுள்ளி, 12. கல்பிரமி, 13. குழலாதொண்டை.

கற்பம் உட்கொள்ளும்போது கடுக்காய், மிளகு என்று கற்பமூலிகைகளைப் படிப்படியாக உட்கொள்ள வேண்டும். கடுக்காய் கற்பத்தை எண்பது வயதுவரை உட்கொள்ளலாம். எண்பது வயதுக்கு மேல் உட்கொண்டால் பலனில்லை என்று சித்த மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.

கடுக்காய் கற்பம்

கற்பங்களில் கடுக்காய் கற்பம் முதலாவதாக உட்கொள்ள வேண்டுவதாகும். பிறகு படிப்படியாக வேறு கற்பங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். கடுக்காய் கற்பம் உட்கொள்ளும் போது வயதுக்குத் தக்கவாறு, கற்பம் சாப்பிடும் நாட்களின் எண்ணிக்கை அமைய வேண்டும் என்பது போகர் கருத்து.

கற்பமுண்பவருக்கு	இருபது வயதானால்	20 நாட்களும்
கற்பமுண்பவருக்கு	முப்பது வயதானால்	25 நாட்களும்
கற்பமுண்பவருக்கு	நாற்பது வயதானால்	30 நாட்களும்
கற்பமுண்பவருக்கு	ஐம்பது வயதானால்	35 நாட்களும்
கற்பமுண்பவருக்கு	அறுபது வயதானால்	40 நாட்களும்
கற்பமுண்பவருக்கு	எழுபது வயதானால்	45 நாட்களும்
கற்பமுண்பவருக்கு	எண்பது வயதானால்	50 நாட்களும்

என்றவாறு உட்கொள்ள வேண்டுமென்று போகர் வரையறுத்துக் கூறியிருக்கிறார்.

மேலும் கடுக்காயில் உள்ள ஏழு வகைகளுக்கும் தனித்தனியாகக் கற்பம் சாப்பிடும் முறையையும், உண்டாகும் பலனையும் கூறுகிறார்.

1. விசையன் கடுக்காய் கற்பம் : இதன் சூரணத்தை வெருகடியளவு (பூனையின் அடி) அமுரியில் (சிறுநீரில்) நாற்பது நாட்கள் விதிப்படி உட்கொள்ள, வாதம் நீங்கும்.
2. உரோகிணிக் கடுக்காய் கற்பம் : இதன் சூரணத்தை ஒரு மண்டலம் அமுரியில் குழப்பி உட்கொள்ள, அதிக சீதம் விலகும். கிருமிகள் செத்து ஒழியும்.
3. பிருதிவிக் கடுக்காய் கற்பம் : மேல்தொலி சிறுத்தும், சதைப் பகுதி அதிகம் காணும். இதன் சூரணத்தை வெருகடியளவு அமுரியில் நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ள, ஆமம் (அசீரணம்) கழன்று நீங்குவதோடு, கிருமிகள் ஒழியும். நாடிசுத்தி, தேகசுத்தி உண்டாகும்.
4. அமிர்தக் கடுக்காய் கற்பம் : மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இதன் சூரணத்தை வெருகடியளவு அமுரியில் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, சதைகளைப் பற்றிய நோய்களெல்லாம் விலகும்.

5. சிவந்திக் கடுக்காய் கற்பம் : பொன் நிறமாக இருக்கும். இதன் சூரணத்தை அமுரியில் வெருகடியளவு ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, ஆசன குழாயில் கண்ட நோய்கள் யாவும் நீங்கும். தேகம் பலப்படும்.

6. திருவிருதைக் கடுக்காய் கற்பம் : பஞ்சவர்ண நிறமாக இருக்கும். இதன் சூரணத்தை வெருகடியளவு, அமுரியில் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, வளி (வாத), அழல் (பித்த), ஐய (கப) குற்றங்கள் நீங்கி, உடல் கற்பாந்த காலம் (ஆயிரம் கோடி வருடம்) நிலைத்திருக்கும் எனப்படுகிறது.

7. அபையன் கடுக்காய் கற்பம் : கறுப்பு நிறமாக இருக்கும். இதன் சூரணத்தை அமுரி நீரில் உட்கொள்ள முக்குற்ற விகற்பங்கள் நீங்கி, நாடி முறுக்கேறும். ஆயுள் நீடிக்கும்.

கறுமை நிறக் கடுக்காய் கிடைக்காவிட்டால் பொன் நிறக் கடுக்காய் சூரணத்தை ஆனி, ஆடி மாதங்களில் வெல்லம் சேர்த்தும், ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் இந்துப்பு கால்பங்கு கூட்டியும் அமுரியில் உட்கொள்ள, ஆமம் (அசீரணம்) கழன்று நீங்கி உடல் சுத்தமடையும்.

ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்களில் சர்க்கரையிலும், மார்கழி, தை மாதங்களில் சுக்குக் குடிநீரிலும், மாசி, பங்குனி மாதங்களில் அமுரியிலும், சித்திரை, வைகாசி மாதங்களில் தேனிலும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

கடுக்காயை மேற்கண்ட முறைப்படி உட்கொண்டபிறகு செங்கற்றாழையை ஒரு மண்டலம் சாப்பிட, முக்குற்றங்களும் சமனடையும். ஏற்கனவே சாப்பிட்ட உப்புகளின் கெடுதி எல்லாம் உடலைவிட்டு நீங்கும். மரணம் நேரிடாது.

செங்கற்றாழை கிடைக்காவிட்டால் வரிக் குமரிச்சோறு, சதுரக்கள்ளிக்காய் ஐந்து, இரண்டையும் அமுரியில் அரைத்து, ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, உடம்பில் புளி என்ற மலம் நீங்கி, பலப்படும்.

மேற்சொன்ன கற்பங்களை உட்கொண்ட பின்பு, கீழ்க்கண்ட மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். கருவேம்பு ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு, கற்கண்டு, சுக்கு ஆகியவற்றை வகைக்கு அரைபலம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முதலிரண்டு ஈர்க்குகளையும் வறுத்தெடுத்தும் பின்னிரண்டையும் சிறு துகள்களாக நறுக்கியும், நல்ல தண்ணீரில் போட்டு முறைப்படி குடிநீரிட்டு, நான்கில் ஒன்றாகக் குறுக்கி, மாலையிலே அருந்த, மயக்கமும் தியக்கமும் (சோர்வு) நீங்கும்.

கடுக்காய் கற்பம் உட்கொள்ளும் போது தினமும் வழலை நீக்கம் செய்ய வேண்டும். எண்பது வயதுக்குள் இக்கற்பத்தை உண்டால் காய சித்தி உண்டாகும்.

வாத, பித்த உடல் உடையோருக்குக் கடுக்காய் கற்பம் உட்கொள்ளும் போதும் மலம் கழியாது, சிக்கிக் கொள்ளும். இதனால் காயசித்தி கிடைக்காது. இது நீங்க, சிவதை சூரணத்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

சிவதையைப் பாலிலிட்டு அடுப்பேற்றி, எரித்து வேக வைத்து எடுத்து உலர்த்தி சூரணம் செய்து, இதனுடன் இரண்டு பங்கு கடுக்காயத்தூள் சேர்த்து அமுரியில் (சிறுநீர்) குழப்பி உட்கொள்ள வேண்டும்.

மிளகு கற்பம்

ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து ஐந்து மிளகாய் ஏற்றி, இப்படி இருபது நாட்களும் பின்னர் ஐந்தைந்து மிளகாக இறக்கி இருபது நாட்களும், அமுரியில் (சிறுநீர்) கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும், அருகன்வேர் ஒரு பலம், மிளகு இருபத்தைந்து சேர்த்து, எட்டில் ஒன்றாகக் குறுக்கிய குடிநீரை, இறக்கு முகத்தில் பாக்களவு பசுவெண்ணெய் சேர்த்து, பாக்களவாக ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு ஒரு மண்டலம் உண்டபிறகு பழய மலத்தை முன்பு விளக்கியபடி நீக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு மிளகு கற்பம் உட்கொண்ட பிறகு கீழ்க்கண்ட மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

கடுக்காய் நான்கு பலம், திப்பிலி, சுக்கு, சீரகம், ஓமம், இந்துப்பு நறுக்கு மூலம் வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து, கடுக்காயின் விதையை நீக்கிவிட்டு, எல்லாவற்றையும் சூரணமாகச் செய்து வெருகடியளவு (பூனையின் அடி) வெந்நீரில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மிளகு கற்பம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் மாறுதல்களுக்குக் கீழ்க்கண்டவாறு பரிகாரம் செய்ய வேண்டும் :

மல, சல கட்டிற்கு	-	காந்த கற்பம் சாப்பிட வேண்டும்
உடலசந்து வீங்கல்	-	இரும்பு கற்பம் உட்கொள்ள வேண்டும்
கண் மங்கி மறைப்புக்கு	-	கற்பூரசத்து உண்ண வேண்டும்
கடி விடம் போல உடல் வீழ்ந்தால்	-	விழிவேர் சூரணத்தில் சூதபற்பம் வைத்து உட்கொள்ள, பதினெட்டு குட்டங்களும் நீங்கும்.

சிவகரந்தை கற்பம்

நாறுகரந்தை சமூலத்தை (இலை முதல் வேர் வரையிலுள்ள அனைத்துப் பகுதிகளையும்) நிழலிலுலர்த்தி, சூரணம் செய்து, பால், நெய், தேன் இவற்றில் ஏதாவதொன்றில் உட்கொள்ள, ஒரு மாதத்தில் உடல் நாற்றம் நீங்கும். இரண்டு மாதங்களில் வாதம் நீங்கும். மூன்று மாதங்களில் பித்தம் நீங்கும். நான்கு மாதங்களில் குட்டநோய்கள் நீங்கும். ஐந்து மாதங்களில் உடல் வெப்பம் நீங்கும். ஆறு மாதங்களில் ஞானம் அதிகம் ஏற்படும். ஏழு மாதங்களில் உடல் பொன்போலாகும். எட்டு மாதங்களில் உடல் சட்டை போகும். அதாவது உடலில் உள்ள மலங்கள் நீங்கும். ஒன்பதாம் மாதத்தில் ககனம் செய்ய (விண்வெளியில் செல்லும்) வல்லமை உண்டாகும்.

வெண்கரந்தை கற்பம்

வெண்கரந்தை சமூலச் சூரணத்தைப் பாக்களவாக, பாலில் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, முகம் குற்றமற்ற சந்திரனைப் போல அழகு பெறும். நரைத்த மயிர் கறுப்பாகும். உடல் சிவந்து ஒளி பெருகும்.

கறுங்கரந்தை கற்பம்

கறுங்கரந்தையை நிழலிலுலர்த்தி, சூரணித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நான்கில் ஒரு பங்கு கந்தகமும், இரசமும் சேர்த்துக் கரிப்பான் சாற்றினாலும், கரந்தை சாற்றினாலும் அரைக்கக் கறுப்பாக இருக்கும். இக்கறுப்புப் பொடியோடு மேலே செய்துவைத்துள்ள சூரணத்தைச் சேர்த்து நன்கு கலந்து, தேன் விட்டு, நன்கு மை போல அரைத்து, சுண்டைக்காயளவு உருண்டை செய்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வுருண்டையை ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, உடலுக்குக் கேடு இல்லை. சோபதாபம் (ஆயாசம், வறட்சி) இல்லை. மயக்கம் நீங்கும். உடல் வன்மை பெறும். பதைப்பு நீங்கும். கண் பார்வை ஒளி பெறும். வயிற்றுக் கிருமிகள் நீங்கும். உடல் நாற்றம் நீங்கி நறுமணம் பெறும். தலை நோய்கள் நீங்கும். உடல் குற்றமற்று நன்னிலை அடையும்.

கொட்டைக் கரந்தை கற்பம்

கொட்டைக் கரந்தை சமூலத்தை நிழலிலுலர்த்தி, சூரணித்து நான்கில் ஒரு பங்கு கற்கண்டு சேர்த்து வெருகடியளவு வெந்நீரில் உட்கொள்ள, கால் கைகளுக்குப் பலமுண்டாகும்.

விஷ்ணுக்கரந்தை கற்பம்

விஷ்ணுக்கரந்தையைப் பாலில் அரைத்து உண்ண, ஞாபகமறதி நீங்கி நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். என்பு சுரம் நீங்கும். உடல் கறுத்து ஒளி பெறும். கண் பார்வை பலப்படும். மூச்சுப் பயிற்சி நன்கு நடந்து சுழுமுனை (தசநாடிகளுள் ஒன்றான இடைப்பட்ட நிலை) திறக்கும்.

வெள்ளை விஷ்ணுக்கரந்தை கற்பம்

வெள்ளை விஷ்ணுக்கரந்தையை நிழலிலுலர்த்தி, சூரணித்துத் தேனில் கலந்து வெருகடியளவு ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, சாவு ஏற்படாது. இது கருவூரார் உட்கொண்ட கற்பமாகும் என்கிறார் போகர்.

சூரியகாந்திப்பூ கற்பம்

சூரியகாந்திப் பூவை நிழலிலுலர்த்தி, சூரணம் செய்து, வெருகடியளவு பசுவின் பாலில் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, உடலில் குற்றங்கள் நீங்கி, ஒளி பெறும்.

ஓரிலைத் தாமரை கற்பம்

இதன் சமூலச் சூரணத்தை நெய்யில் உட்கொள்ள, உடலில் நின்ற குற்றங்கள் நீங்கி, சிறுநீர் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். கண் புகைச்சல், காமாலை, வறட்சி, அதிக பித்தம் நீங்கும். எல்லாப் பெரிய பிணிகளும் உடலைவிட்டு நீங்கும்.

விடத்தலைவேர் கற்பம்

விடத்தலை வேர்ப்பட்டைச் சூரணம் நான்கு பலம், இரசம் நான்கு பலம், இவற்றை மல்லிகைப்பூச் சாறு விட்டு எட்டு சாமம் அரைத்து, பொடி செய்து, நாற்பது நாட்கள் தேனில் உட்கொள்ள, 18 வகை குட்டங்களும் நீங்கும்.

சீந்தில் கற்பம்

பொற்சீந்தில் அல்லது கறுப்புச் சீந்தில் கிடைத்தால் நன்று. கிடைக்காவிட்டால் நற்சீந்திலை நிழலிலுலர்த்தி, சூரணித்து நான்கில் ஒரு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து, வெருகடியளவு ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள குன்மம், வாந்தி, விக்கல், என்புசுரம், உடல் மறத்துப் போதல், மூத்திரக்கிரீச்சரம், நீர்க்கடுப்பு, கபால

வாயு முதலியன நீங்கும். நாடிசுத்தி உண்டாகும். காமப்பால் உடம்பிலூறும். இது அமிர்த சஞ்சீவியாகும்.

வேம்பு கற்பம்

நூறாண்டு சென்ற வேம்பின் பட்டையை நிழலிலுலர்த்தி சூரணம் செய்து, கறுங்குன்றிச்சாறு விட்டு, சூரிய ஒளியில் வைத்து பாகம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு ஐந்து முறை பாகம் செய்த தூளோடு நான்கில் ஒரு பங்கு கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, உடல் வயிரம் போல் கெட்டியாகும். கண்கள் சிவப்பாகும். ஊழ்வினையால் வந்த கெடுதல்கள் நீங்கும். உடல் அழியாது நீண்ட காலம் இருக்கும். நரம்பு முறுக்கேறும். நரை, திரை, மாறி காயசித்தி உண்டாகும். அறிவு பெருகும். சாவு உண்டாகாது.

கறுவேம்பு கற்பம்

கறுவேம்பு சூரணத்தை ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள வெளுத்த உடல் கறுவண்டு நிறமாகும். உடல் உரோமம் எல்லாம் நிமிர்ந்தெழும். கற்பாந்த காலம் சமாதி நிலையிலேயே இருக்கலாம். இருட்டறையில் இருந்தாலும், சூரியனது உதிக்கின்ற ஒளிக்கதிர்கள் போல உடல் ஒளிபெற்று மிளிரும்.

சர்க்கரை வேம்பு கற்பம்

இதன் பட்டை கற்கண்டைப் போல இனிக்கும். இதன் இலை கரும்பைப் போல இனிக்கும். இதன் காய் மாம்பழம் போன்ற ருசி உடையதாயிருக்கும். இதன் வேர் கஸ்தூரி போன்று மணம் கமழும். இதன் விதை நெல்லிக்காயின் சுவையைக் கொண்டிருக்கும். இதன் சமூலச் சூரணத்தை ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள காயசித்தி, யோகசித்தி, லோகசித்தி முதலிய உயர்ந்த சித்திகள் எல்லாம் உண்டாகும்.

பொற்றலைக் கையான் கற்பம்

பொற்றலைக் கையான் சாற்றில் செம்புத்தகட்டைப் பதினோரு முறை தோய்த்து எடுத்து, மைபோலரைத்து, இலேசான வில்லை தட்டி, அண்ட (கோழி முட்டை) ஓட்டுப் பொடியில் பொதிந்து, ஆயிரம் வறட்டியில் புடமிட்டு, ஆறவிட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். இது குருபற்பம் எனப்படும். இதனால் இரசம் கட்டும். வேதைக்குதவும்.

பொற்றலைக் கையான் இலையை அரைத்து பாக்களவு எடுத்து, பணவெடை குருபற்பம் சேர்த்து ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, உடல் ஒளி பெறும். மாணிக்க மணியின் ஒளி போல உடல் ஒளிபெற்று வடிவுடன் திகழும்.

கிளிமூக்கு மரக் கற்பம்

இதன் இலைகள் அரிசியைப் போலிருக்கும். பூ பூத்த மறு நாளே, அது பழமாக மாறிவிடும். இப்பழத்தை உண்டால் ஒரு சாமத்திற்குள்ளாகவே காயசித்தி உண்டாகும். கிடைப்பது அரிது.

கரிசாலை கற்பம்

கரிசாலை, குப்பைமேனி, சிறுசெருப்படி இவைகளை, போகர் நூலில் கூறியபடி மூலிகைகளைக் கருப்பாக்கும் முறைப்படி கருப்பாக்கி, இடித்து சூரணித்து, தேன்விட்டுக் கிண்டி வைத்துக் கொண்டு ஒரு கழஞ்சளவு, அந்தி, சந்தி, ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, தசைகளிலேற்படும் எல்லாவித நோய்களும் நீங்கும். எல்லா சித்தர் நூற்களிலும் கூறப்பட்டவாறு கருவெல்லாம் அறியும் திறன் உண்டாகும். உடல் பொன்னிறமடையும். மன்மதனை ஒத்த அழகை உண்டாக்கும். கஞ்சமலர் போல் கண்கள் சிவப்பாகும்.

கரிசாலை, கரந்தை, பொற்றலை, நீலி, வல்லாரை இவற்றைச் சூரணித்து, பாக்களவு பாலில் ஒரு மண்டலம் உட்கொண்டால் உடல் பொன்போல மின்னும். பேச்சின் ஒலி சிறப்பாக இருக்கும். மூச்சுப் பயிற்சியில் நன்மை பெருகும்.

சிவனார் வேம்பு கற்பம்

சிவனார் வேம்பு, வாலுழுவை இவற்றை சம அளவாக எடுத்து நைய இடித்து, பூமிப்புடமிட்டுத் தைலம் இறக்கி, இதில் சீரகமும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கலக்கி வைத்துக்கொண்டு, கால் கழஞ்சு அளவு அந்தி, சந்தி ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள முக்குற்றங்களும் சமனடையும், தாது விருத்தியாகும். எவ்வளவு தூரமானாலும் சோர்வின்றி நடக்குமளவு கால்கள் பலப்படும். சமாதியிலிருந்தாலும் தளர்ச்சி இல்லாமல் பலத்தை உண்டாக்கும். மூச்சுப் பயிற்சியைச் சிறப்பாக நன்முறையில் செய்ய இயலும்.

வெள்ளைத் தூதுவேளை கற்பம்

வெள்ளைத் தூதுவேளை இலை, தக்கோலம், சாதிக்காய், வாலுழுவை விதை, கொடுவேலி வேர்ப்பட்டை, நிலப்பனங்கிழங்கு, பொற்கொன்றைப் பூ, ஐங்கோல விதை இவற்றைச் சம அளவெடுத்துப் பொடி செய்து, வெருகடியளவு, ஒரு மண்டலம் பன்றிநெய்யில் உட்கொண்டு வர, உடல் அழியாது. யுகாந்த காலம் உடலோடு வாழலாம்.

அமுரி (சிறுநீர்) கற்பம்

அடிகனத்த தேற்றான் வேரை ஒரு பாத்திரம் போலக்கடைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறுநீரானது முதலில் வருவதையும், கடைசியில் வருவதையும் நீக்கி, நடுவில் வருவதைச் சேகரித்து, மேற்படி தேற்றான் பாத்திரத்தின் நடுவில் ஊற்றி, ஒரு தேற்றான் விதையை அதில் பொடித்துப் போட்டு கால் நாழிகை நேரம் வைத்திருக்க, சிறுநீரிலுள்ள மலினங்களெல்லாம் முறிந்து சுத்தமாகிவிடும். கற்பத்தில் பயன்படுத்தும் அமுரி என்பது இவ்வாறு சுத்தப்படுத்தப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

இதைப்போலவே தேன், நெய் இவைகளுக்கு வேம்பால் செய்த பாத்திரத்தில் மேற்படியாகவே சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அமுரி கற்பம் உட்கொள்ளும்பொழுது ஊன்கொள்ளப்பட்டால், ஊனை காந்தத்தால் செய்த பாத்திரத்தில் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

குடிநீர் கற்பம்

கற்பம் சாப்பிடும்போது உடல் எரிச்சல், மயக்கம், சோபம், (ஆயாசம் அல்லது சோம்பல்), தாபம், மூர்ச்சை, சுரம் ஆகியவை ஏற்பட்டால் கீழ்க்கண்ட குடிநீரை உட்கொள்ளவேண்டும்.

தாளிசபத்திரி, சுக்கு, அதிட்டூரம், சீரகம், சிறுதேக்கு, கற்கண்டு இவைகளை வகைக்குக் கால்பலம் எடுத்து, நீர்விட்டு எட்டில் ஒன்றாகக் காய்ச்சி, குறுக்கி உட்கொள்ளவேண்டும். பின்பு பஞ்சகற்பந் தேய்த்து வைத்து மருந்து நீரில் முழுகவேண்டும்.

குளியல் நீர் கற்பம்

பற்பாடகம், நாகல், மருதமர இலைக்கொழுந்து, பழையபாசி, செம்பரத்தை இலை, குளத்தி இலை (நற்குளத்தி, குளறி என்ற இலை), ஓரிலைத் தாமரையின் வேர், இவைகளை வெந்நீரிலிட்டு முழுக, காந்தல் எல்லாம் நீங்கும்.

நீலஞ்சோதி கற்பம்

நீலஞ்சோதி, கந்தகம், இரசம், திப்பிலி, ஏலம் இவைகளைச் சமபங்கெடுத்து கல்வத்திலிட்டு, அவுரிச் சாறு விட்டு நான்கு சாமம் நன்கு அரைத்து மைபோல ஆனபின்பு எடுத்துக் காயவைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கால் கழஞ்சளவு தேனிலுண்ண, வாயு நீங்கும். வாசியானது (மூச்சு) உள்நோக்கி உடல் கற்பம் அடையும். சமாதியில் அசைவில்லாது நன்னிலையில் இருக்க இயலும். உரோமம் கறுக்கும்.

பிரமி கற்பம்

பிரமிச்சாறு ஒரு படி, ஆவின் நெய் ஒரு படி காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாட்டுச் சர்க்கரை நான்கில் ஒரு பங்கு, மிளகு, திப்பிலி, இந்துப்பு, சுக்கு, நெல்லி, தான்றி, மஞ்சள் சம அளவாய்ச் சேர்த்து, அதாவது ஒவ்வொன்றும் ஒரு பலம் சேர்த்து இடித்து, சூரணம் செய்து, முன் செய்து வைத்துள்ள நெய்யோடு சேர்த்துக் கிளறி எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மிளகு கற்பம் சாப்பிடும் காலத்து, காலையிலே செந்தூரம் உட்கொண்டால், மாலையிலே இம்மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். உடல் பதினாறு வயதுள்ளதைப்போல் வன்மையடையும். பெண்கள் சாப்பிட்டால் கர்ப்பம் உண்டாக உதவும். பகலிலேயே நட்சத்திரங்கள் கண்ணுக்குத் தெரியுமளவு கண்பார்வை கூர்மையடையும். வெள்ளெழுத்து நீங்கும். வாசிப்பயிற்சி நன்கு அமைந்து, பலன் அதிகரிக்கும். காமப்பால் உடலில் ஊறி, சக்தியுண்டாகும். கடிய செந்தூரத்தின் வேகம் உடலைத் தாக்காது.

நெல்லி கற்பம்

நெல்லி முள்ளியைச் சூரணித்து, எட்டில் ஒரு பங்கு அப்பிரகச் செந்தூரம் சேர்த்து, தேனில் குழைத்து, ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள உடல் வன் மையடையும்.

நெல்லிப்பூவை நிழலிலுலர்த்தி, சூரணமாக்கி, பாலில் குழைத்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட வரிச்சல், நீர்க்கழிச்சல், கெட்டவிரணங்கள் (புண்கள்), சோகை, பாண்டு நீங்கும்.

இச்சூரணத்தோடு லோகபற்பம் சேர்த்து சாப்பிட, வெகுதூரம் ஓடினாலும் மூச்சு வாங்காது, இதயம் பலப்படும்.

கறுநெல்லி கற்பம்

கறுநெல்லி கிடைக்காவிட்டால் சித்தர் கூறியபடி கறுப்பு மூலிகையாக்கி, சூரணம் செய்து நாற்பது நாட்கள் பாலில் உட்கொள்ள சாவு வாராது. உடல் ஒளி பெறும்.

கற்பூரவில்வ கற்பம்

இதை அரைத்துப் பாக்களவு பாலில் உண்ண, உடல் உஷ்ணம் நீங்கும். மேகநீர் குணமாகும். வாத, பித்த தோடத்தை நீக்கும். வாய்நீர் அதிகமாக ஊறுதல் குறையும். வெள்ளெழுத்து நோய் கட்டுப்படும்.

பலாசு கற்பம்

பலாசு வேர்ப்பட்டை, காய், பூ இவைகளை நிழலிலுலர்த்தி, இடித்து சூரணம் செய்து, வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள மரணம் நேராது.

வெள்ளை நீர்முள்ளி கற்பம்

இதன் இலையை அரைத்துப் பாக்களவாக, ஒரு மண்டலம், பாலில் உட்கொண்டால் முகம் மாசற்ற சந்திரன் போல் அழகாகும்.

கறுந்துளசி கற்பம்

கறுந்துளசி இலையை அரைத்துப் பாக்களவு தேனிலுண்ண, உடல் கல் போல பலமாகும். சுக்கிலம் கீழிறங்காது.

அண்ட கற்பம்

ஒரு பாத்திரத்தில் கல்லுப்பைப் பொடி செய்து பாதியளவு நிரப்பி. அதன் மேல் ஒரு கறுங் கோழியிட்ட முட்டையை வைத்து, ஆகாசக்கருடன் கிழங்குச்சாறு

ஒரு படி சேர்த்து, மூடி, இருபது நாட்கள் கழித்துப் பார்க்க, முட்டை கட்டிப் போயிருக்கும். பின்பு அதை ஆகாசக்கருடன் கிழங்குச் சாற்றிலிட்டு, நீர்வற்றும் வரை காய்ச்சி எடுத்து, முட்டையின் மேலோட்டை நீக்கி, இரண்டு பங்காக்கி அந்தி, சந்தி இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் புதிதாக இதுபோல் செய்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

உடலில் ஊசியால் குத்தினாலும், ஊசி உடலுள் இறங்காத அளவு உடல் கறுங்கல்லைப் போல பலப்படும். மரணமின்றி வாழலாம். நித்திரை வராது. பசியும் எடுக்காது. சோபமும், தாபமும் ஏற்படாது. உடல் கற்பமாகும்.

மலட்டு கற்பம்

மூங்கில் வேர், கறுவேல மரத்தின் வேர், நாவல் மரவேர், வகைக்கு அரை பலம், நல்ல தண்ணீர் முக்கால் படி சேர்த்து, புதுப் பாண்டத்திலிட்டுக் காய்ச்சி, கால் பங்காகக் குறுக்கி குடிநீர் செய்து, இதில் பனைவெல்லம், பசுவெண்ணெய் வகைக்கு அரை பலம் சேர்த்து அளவாக மேல்வாயிலும், கீழ்வாயிலும் படாமல் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள மலடு நீங்கும்.

சுக்கிலத்தம்பன கற்பம்

காட்டு மாங்காய்ப் பருப்பு, முருங்கைப் பருப்பு, முந்திரிகைப் பருப்பு, கோதுமை வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து, பனிரண்டு பலம் அத்திப்பாலிட்டு, ஆறு நாள் அரைத்து வில்லை தட்டி, ஆறு நாட்கள் நிழலில் உலர்த்தி, இதற்குச் சம எடை நெய்யும், சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து அரைத்து, பங்கிட்டு ஒரு மண்டலம் அருந்த விந்து இறுகும்.

புளி, பெண் சேர்க்கை நீக்க வேண்டும். பால் சாப்பிட வேண்டும். மறுபத்தியமாக ஒரு மண்டலம் இருக்க வேண்டும். மறுபத்தியம் முடிந்த பின்னர் பெண், புளி, எள்நெய், பழச்சாறு, ஊறுகாய், தயிர், மோர், நாவற்பழம், மாம்பழம், நாரத்தம் பழம், இலந்தைப்பழம், வாழைப்பழம், திராட்சைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு இவைகளைச் சேர்த்து வர, வன்மையும் வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும். இதைக் 'காமேசுரக் கல்பாவிழ்தம்' என்பர்.

பஞ்சகற்பம்

கஸ்தூரிமஞ்சள், மிளகு, வேப்பம் வித்து, கடுக்காய்த் தோல், நெல்லிப் பருப்பு இவைகளைக் கிரமப்பிரகாரம் காராம் பசுவின் பால் விட்டரைத்துக் கொதிக்க

வைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர, பிணிகள் வராது. இது பஞ்ச கற்ப விதி எனப்படும்.

தாதுப்பொருள் கற்பம்

இது மூன்று வகைப்படும். அவை :

1. அயசம்பீர கற்பம் : பாண்டு, சோகை நோய்கள் சிறப்பாக நீங்கும்.
2. அயபிருங்கராச கற்பம்: அளவுடன் தேன், நெய், பழச்சாறு, தயிர் ஆகியவற்றுடன் இருவேளையாக நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ள இரத்தக் குறைவு, நரை, அசதி முதலியன நீங்கும். புளி நீக்கவும்.
3. பூரண சந்திரோதயம் : அரை முதல் ஒரு குன்றியளவு கற்பூராதிச் சூரணத்தில் கலந்து, வெற்றிலையில் வைத்து உட்கொள்ள கபப்பிணிகள், கிராணி வகைகள், சூலை வகைகள், குன்ம வகைகள் மேக நோய்கள், காமாலை, கடிநஞ்சுவிடம் ஆகியவை நீங்கும்.

சீவப்பொருள் கற்பம்

பின்வரும் மூன்றும் சீவப்பொருள் கற்பமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன :

1. பச்சைப் பசும்பால் : ஒரேயளவாகக் கறந்த சூட்டுடன் காலையில் மட்டும் அருந்த, பிணிகளை எல்லாம் நீக்கும். நாட்பட்ட காங்கை விலகும்.
2. காய்ச்சினப் பசும்பால் : நல்ல பசுவின் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி, இரவில் குடிக்க, பித்த காங்கையாகிய வெப்ப சூடு நீங்கும்.
3. இந்திரகோபப் பூச்சி : இது காய சித்தியைத் தரவல்லது. இதைக் கீழ்க் காணுமாறு பதார்த்த குண சிந்தாமணி உணர்த்துகிறது:

கருமேகந் தாதுநட்டம் கக்கும் கபம் போக்குந்
தருமே நற்காயசித்தி தன்னை - வருமேக
சாலமுறை வாரளக தையலே நன்மாரிக்
காலமுறை யியலது காண்.

கற்ப மூலிகைகள்

தேரையர் யமக வெண்பாவில் கூறப்பட்டுள்ள மூலிகை கற்பப் பொருட்கள் வருமாறு :

1. **இஞ்சித்தேன் :** தேனில் இஞ்சியைக் கீற்றுகளாக்கிப் போட்டு ஊறவைத்து, கற்ப முறைப்படி உண்டு வர நரை, திரை, பிணி, மூப்பு நீங்கி உடல் நலம் பெறும்.
2. **நெல்மாநெய் :** அரிசி மாவுடன் பசுவின் நெய்கூட்டி உண்பதும் கற்பமாகும்.
3. **பொன்னாங்காணி :** இலையை நெய்விட்டு வதக்கி மிளகு, உப்பு சேர்த்துப் புளி நீக்கிப் பத்தியத்துடன் உட்கொள்ள, உடல் அழகுடன் நிலைக்கும்.
4. **வேம்பு :** வேப்பந்துளிர், முதிர்ந்த இலை இவைகளை இடித்து, இதற்கு அரைப்பங்கு ஓமம், உப்புச் சேர்த்துப் பொடித்துப் பக்குவப்படுத்தி, உரோகிணி நட்சத்திரத்தில் நல்ல நாள் பார்த்து உண்ண, உடலுக்கு நன்மை உண்டாகும்.
5. **கற்றாழை :** இதை ஊறுகாயாகவாவது, வற்றலாகவாவது செய்து கற்ப முறைப்படி உண்ண, இரசவர்க்கப் பண்டங்களும், பழங்களும் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை கிடைக்கும்.
6. **மணத்தக்காளி :** காய், பழம், இலை, வேர் ஆகியவற்றை ஊறுகாய், வற்றல், கறி, குடிநீர் ஏதாவது செய்து சாப்பிட, உடல் நலம் பெறும். மன மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.
7. **விளா :** இலை, காய், பழம், பட்டை, வேர் இவற்றைக் குடிநீர், கறியாகச் செய்து சாப்பிட, மரணத்தைத் தடுக்கும்.
8. **வாட்கோரைக் கிழங்கு :** இதைக் கற்பமாக உண்ண முதுமை நீங்கி, இளமை உண்டாகும்.
9. **அமுக்கினாங் கிழங்கு :** சூரணம், நெய் சேர்த்து பத்தியம் தவறாமல் சாப்பிட, அழகுண்டாகும். ஆயுள் பெருகும்.
10. **கொடிபசளை :** இலையைக் கறியாக உணவுடன் உட்கொள்ள, உடல் பலமடையும்.
11. **பெருங்காளான் :** பக்குவம் செய்து உணவுடன் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, உடல் வன்மையும், மன வலிமையும் உண்டாகும். (முட்காளான் என்பது மற்றொரு வகையாகும்).
12. **உருளைக் கிழங்கு :** வேகவைத்து, தோல் நீக்கி அரிந்து, நெய்விட்டு, வெங்காயம், மிளகு, உப்பு முதலியன சேர்த்துப் பக்குவம் பண்ணி, உணவுடன் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட நல்ல பலமும், வீரியமும் உண்டாகும். இது இறைச்சியை விட வன்மையுடையது.

13. கல்யாணப்பூசனி : சக்கையைக் கறியாக உண்டு, சாற்றை உடலில் பூசி, ஊறவைத்து வந்தால், உடல் உறுதி பெறும். உடல் வெப்பம் குறையும்.

14. கையான் : சமூலத்தைச் (மூலிகையின் அனைத்து உறுப்புகளையும்) சூரணம் செய்து இளநீரில் ஒருமாத காலமும், தேனில் ஒரு மாத காலமும் உட்கொள்ள நரை, திரை மாறும்.

15. களிப்பறட்டை : சமூலத்தைப் பாகம் பண்ணி உளுந்துத்தூள், மிளகு, உப்புப் பொடி சேர்த்து, நெய் விட்டுக் காரம் முதலிய சம்பாரப் பொருட்கள் சேர்த்து தாளிசம் செய்து பத்தியத்துடன் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள கற்பமாகும்.

16. எருக்கு : முதிர்ந்த கட்டை, வேர் இவற்றுடன் சுக்கும் வகைக்கு நெல்லளவு எடுத்து, நல்ல தண்ணீரில் ஒரு மண்டலம் கற்பமாக உண்டால் வளிப்பிணி (வாதம்) விலகும். முன்போலவே திப்பிலியுடன் உண்ண அழலும் (பித்தம்). மிளகுடன் உண்ண ஐயமும் (கபம்) நீங்கும்.

17. அழிஞ்சில் : இதன் கொட்டையை எருக்கைப் போலவே சுக்கு, திப்பிலி, மிளகுடன் உண்ண வளி, அழல், ஐய, நோய்கள் நீங்கும்.

18. கீழாநெல்லிச் சமூலம் : அரைத்துப் பசுந்தயிரில் குழப்பிக் கலந்து, தினமும் கற்பமுறைப்படி உண்டால், மேகவெட்டைப் பிணி விலகும்.

19. சுரை: கீரையைப் பூண்டு சேர்த்து சமைத்து ஒரு மண்டலம் உட்கொண்டாலோ அல்லது கொடியைக் குடிநீரிட்டு உட்கொண்டாலோ, உடலை வீங்கச் செய்கின்ற நீரேற்றப் பிணியைப் போக்கும்.

20. கஞ்சாவிதை : கஞ்சா விதையை மிளகுடன் ஒன்று முதலாகத் தினமும் பெருக்கி ஒரு மண்டலம் உண்ண, நன்மை உண்டாகும்.

21. பேரீந்து : காயைக் கொட்டை நீக்கி, தேனில் ஊறவைத்து கற்பமுறைப்படி உண்ண. நொந்துக்கடுத்து, மார்பு அடைப்பை உண்டாக்கும் வாயுவைப் போக்கும்.

22. கடுக்காய் : மாலையில் கடுக்காய்த் தூளை நல்ல தண்ணீருடன் கற்பமாக உண்டு வர, காமாலைப் பிணி வராது. மகோதரம் நீங்கும். பிரமை முதலிய பித்த நோய்களையும் நீக்கும். கடுக்காயை மாலையில் உண்ண வேண்டுமென்பதை:

காலமே இஞ்சியுண்ணக் காட்டினார் சூத்திரத்தில்
மாலையதிலே கடுக்காய் மத்தியானஞ் சுக்கருந்த

சூலமே தேகமடா சுக்கிலத்தைக் கட்டிவிடும்
ஞாலமே லுனது விந்து நற்றேங்காய் போலாமே

என்ற திருவள்ளுவ நாயனார் கற்பம் 300 மூலம் அறியலாம்.

23. தருப்பை : வேரைக் குடிநீரிட்டுக் குடிக்க, பித்த காங்கை நீங்கும்.

24. சீரகம் : சீரகமும் நாட்டுச் சர்க்கரையும் சம அளவு சேர்த்து, தினமும் உட்கொள்ள தேகம் கட்டுப்பட்டு, பலம் உண்டாகும். மேலுதடு, கீழுதடு வீங்கி நோதலைக் கொடுக்கும் நோயும் விலகும்.

25. ஆலம்பால் : அறுகன்கட்டைச் சமூலச் சூரணத்தோடு அப்போதே எடுத்த ஆலம் பாலைக் கலந்து ஒரு மண்டலம் பத்தியத்துடன் உட்கொள்ள, பாண்டுநோய் நீங்கும்.

26. புளியாரை : புளியாரைத் துவையல், மிளகு, சீரகம், உப்பு அளவுப்படி சேர்த்து தனியாக அல்லது உணவுடன் உட்கொள்ள விரைவாதம், மேகவெட்டை நீங்கும்.

27. நொச்சில் : நொச்சிக் கொழுந்துக்குச் சமன் சுக்குப் பொடி சேர்த்து, அடிபற்றாமல் ம்த்தித்து, சீனி, நெய் சேர்த்துக் கிளறி ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, உடல் மெழுகு மலை போலாகும். ஐய வெப்ப சேர்க்கையால் காணும் சீதக்கழிச்சல் கடுப்பு நீங்கும்.

28. வள்ளைக்கொடி : கொடி, இலை, சமூலத்தைக் கீரை சமைப்பது போல் சமைத்து, தனியாக அல்லது உணவுடன், பத்தியத்துடன் உட்கொள்ள வெகுமூத்திரம் நீங்கும்.

29. மூக்கிரட்டை : சமூலத்தைக் கீரையாகப் பாகம் செய்து அல்லது குழம்புவைத்து ஒரு மண்டலம் உண்ண, நாசியை அடைத்து, சுவாசத்தைத் தடைபடுத்தும் வாதபிரஷ்டம் நீங்கும்.

30. குப்பைமேனி : கீரையை வேகவைத்துப் பாகம் பண்ணி, ஆமணக்கு நெய் கொண்டு தாளிதம் செய்து கற்ப முறைப்படி ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள வாத-கபப் பிணியைப் போக்கும்.

31. தூதுவேளை : காயைக் கறி, வற்றல், ஊறுகாயாகவும், இலையைக் கீரையாகவும் சமைத்து, நெய் சேர்த்து ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, கண்ணிலேற்படும் பித்தநீர் நீங்கும்.

32. சேராங்கொட்டை : வாத - கபம் தொந்தித்து, இரண்டு காலையும் விலங்கிட்டது போல் அசைக்க முடியாதபடி செய்தும், கடினமாயும்,

மார்பில் கடுக்கிற நோய் மிகுதியாகவும் இருந்தால், மரணமுண்டாகாமல் காயசித்தி உண்டாகி, உடல் உறுதியடைய சேராங்கொட்டைக் கற்பத்தை முறைப்படி, இளகம், நெய், சூரணம் இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை ஒரேயளவாய் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள வேண்டும். தேரையர் கரிசலில் கூறியபடி சேராங்கொட்டை லேகியம் செய்து சாப்பிட மேற்படி பலன்களைக் கொடுக்கும்.

33. பனைவேர் : வேரைப் புதுப்பாண்டத்தில் நறுக்கிப் போட்டு, இரு மடங்கு நல்ல நீர் சேர்த்து, சூரியபுடம் வைத்தெடுத்து, அடுப்பேற்றி, தீபாக்கினியாக (சிறிய தீ) எரித்து, குடிநீரிட்டுக் காலை, மாலை, உச்சி எனும் மூன்று வேளையும் அருந்த, பித்த வெப்பத்தினாலுண்டான படலம், மறைப்பு, காமாலை, புழுவெட்டு, அருகல் நீங்கும்.

34. தேற்றான் நெல்லி : இவற்றைத் தனித்தனியே ஊறுகாய், துவையல், குடிநீர் ஏதாவதொன்று செய்து கற்ப முறைப்படி உட்கொள்ள வல்லை, மகோதரம், சூலை வலி, மேகவெப்பம், பாண்டு, மூலம், பெரும்பாடு, வீக்கம், மூர்ச்சை ஆகியவை நீங்கும். திரும்பவும் நோய்கள் வராது உடல் வலுவடையும்.

35. ஓரிதழ் தாமரை : இதன் சமூலம், பச்சைக்கற்பூரம், கோரோசனையுடன் பசு நெய்யில் செய்த கறுத்த மையாகிய மருந்தைத் தடவ முகம், கழுத்தில் மேகவெட்டையால் உண்டாகின்ற துர்நாற்றம் வீசும் புண்கள் குணமாகும்.

36. ஏலம் : ஏலம், மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை ஒன்று, முக்கால், அரை என்ற விகிதப்படி சேர்த்து, மூன்று பங்கு பச்சைப்புனுகு சேர்த்து, இரண்டு பங்கு பசு நெய் கலந்து, பஞ்சில் தோய்த்து ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை ஆக்கிராணம் செய்ய (மோந்து பார்க்க), இரத்தம் வழிந்து வேதனை செய்யும் பீனிசநோய் நீங்கும்.

37. துளசி : கற்ப முறைப்படி துளசி வேர், இலை அல்லது சாற்றை எண்ணெயுடன் கலந்து, காய்ச்சி முழுக, பித்தத்தை நண்பனாக்கிக் கலந்த வாதப் பிணி, கபப் பிணி, விடமித்த கப நோயாகிய சன்னி முதலியன நீங்கும்.

38. வில்வம் : காய், கனி, வேர் முதலியவற்றை உணவு, ஊறுகாய், குடிநீர், தைலமாகப் பயன்படுத்த, உடலுக்கு அழகையும், மாண்பையும் உண்டாக்கும்.

39. கிட்டிக் கிழங்கு : இதைக் கறி, வற்றல், பட்சணமாகப் புசிக்க, வெண்குட்டம் நீங்கும்.

40. கோரைக் கிழங்கு : கிழங்கு மாவுடன் சர்க்கரை கூட்டி கற்பமாக உண்ண, கபத்தைப் போக்கும்.

41. நன்னாரி : சமூலத்தை நெய்யில் வதக்கி, வறுத்து, துவையல் அல்லது வடகமாகச் சிறிது புளி, மிளகு, உப்பு சேர்த்து, கடுகு நீக்கி, ஒரு மண்டலம் பத்தியத்துடன் உட்கொள்ள அக்குளில் காணும் கெட்ட நாற்றம் நீங்கும்.

42. சிறுகீரை : சமூலத்துடன் மிளகுப்பொடி, உப்பு சேர்த்து நெய் ததும்பவிட்டு பாகம் பண்ணி உணவுடன் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, புத்திக் கூர்மையும், உடல் பலமும் ஏற்படும்.

43. உத்தாமணி : சமூலக் குடிநீர் அல்லது உத்தாமணிப் பாலினால் தாளித்த கற்சுண்ணாம்பை ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, விட சன்னி, சிரசு நோய்கள் நீங்கும்.

44. ஆல் : விழுது, வேர், பால் இவைகளில் ஒன்றில் ஒரு மண்டலம் பல் துலக்க, அல்லது பாலைப் பருகிவர, அல்லது ஆல் இலையில் உணவிட்டு சாப்பிட்டுவர, பற்கள் அசைவு ஏற்படாமல் உறுதியாகும். வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.

45. ஆயில்பட்டை : இதன் பட்டையைப் பொடித்து ஒரு பலத்தைப் புதுப் பாண்டத்திலிட்டு, நல்ல நீர் ஒரு படி சேர்த்து, ஒரு நாள் சூரியபுடம் வைத்து, அதில் திரிகடுகுப்பொடி, வகைக்கு அரைக்கால் பலமாகக் கூட்டி அடுப்பேற்றி, கமலாக்கினியாக (மிதமான தீ) எரித்து, காய்ச்சி முக்கால் ஆழாக்காகக் குறுக்கி, விடியற்காலையில் தினமும் அருந்தி வர முப்பிணிகளும் தன்னிலைப்படும். சுரம் நீங்கும். உடல் உரமடையும்.

46. எலுமிச்சம்பழம் : பழச்சாறு, ஊறுகாய், தினமும் கற்ப முறையில் பத்தியத்துடன் ஆறு மாதம் உட்கொண்டால் நரைத்த உரோமமெல்லாம் கறுப்பாகும். நடுக்கம், உடல் மெலிவு, புத்தி மாறாட்டம், பிடிப்பு, மகோதரம், பக்க சூலை, முடக்கு வாதம், விரணம், உன்மத்தம் ஆகியவை நீங்கும்.

47. தாமரை மகரந்தப்பொடி : பூவின் மகரந்தப்பொடி தாதுடன் சர்க்கரையும், தேனும் சேர்த்து அதிகாலையில் பத்தியத்துடன் உட்கொண்டு வர செவிட்டுப்பிணி, நபுஞ்சகம் நீங்கும். ஆண்மைப் பெருகும்.

48. பிரம்மதண்டு மகரந்தப்பொடி : இதில் கால் வராகன் எடையோடு, முருங்கைப் பிசின்பொடி, நெய் வகைக்கு ஒரு வராகன் எடை கூட்டி, பத்தியத்துடன் உண்டு வர, நபுஞ்சக நோய் நீங்கும். ஆண்மை உண்டாகும்.

பிராணாயாமம் அல்லது மூச்சுப் பயிற்சியும் காயகற்பமே

நில்லப்பா கண்டங்கி விண்ணொன் றூணி
நிலையறிந்து பிராணாயாமஞ் செய்தால் - மைந்தா
கல்லப்பா தேகமது காலன் ஏது
காலனெனும் வியாதி யெல்லாம் காணாதோடும்

என்ற சுப்பிரமணியர் ஞானம் வரிகளாலும்,

எத்தியே திரியாமற் பிடரி மார்க்கம்
ஏறுகின்ற வாசியுந்தான் கற்பந்தானே

என்ற காகபுசுண்டர் பாடலாலும் மூச்சுப் பயிற்சியால் காயகற்பம் உண்டாகும் என்பதை அறியலாம்.

பிராணாயாமம் செய்ய யோகாசனங்கள் தேவை. யோகாசனங்கள் செய்வதால் உடல் நன்னிலையில் இருப்பதோடு, பிணிகள் உடலில் ஏற்படாதவாறு பாதுகாப்பதோடு, பிணிகள் இருந்தாலும் அவற்றைப் போக்குகின்றன. இப்பயிற்சிகளினால் மனம் தூய்மையாகி, ஒருமைப்பட்டு எழுச்சியுண்டாகும். எனவே யோகாசனங்களும் காயகற்பங்களேயாம்.

மூலாதாரத்திலுள்ள, குண்டலினிச் சக்தியை வாசியால் எழுப்பி, ஆதாரங்கள் வழியாக ஆக்கினைக்குக் கொண்டு செல்வதை இராசயோகம், அமுது, மதியமுது, பூரணம், சிவக்குடிலை நீர் என்றெல்லாம் அழைப்பர். இதனால் உடல் அழியாது நீண்ட நாள் வாழ்வர். எனவே இந்த யோகமும் காயகற்பமேயாகும்.

இயமம் என்ற மனத்தூய்மையும், நியமம் என்ற நற்செயலும் காயகற்பமேயாகும். இவற்றால் ஆயுள் நீடிக்கும் என்பது உறுதி.

எனவே காயகற்பம் எனப்படுவது கற்ப அவிழ்தங்கள் (மருந்துகள்) மட்டுமேயல்லாது, பிராணாயாமம், ஆசனங்கள், அமுரிதாரணை, முப்பு, இயமம், நியமம் ஆகியவைகளை உள்ளடக்கியது என்பதை உணரமுடிகிறது.

காயகற்பத்தின் முழுப்பயனை மக்கள் அடையவும், அதனால் ஏற்படும் தீங்குகளினின்று பாதுகாப்புப் பெறவும், மேலே கூறியபடி பத்தியம் காத்து, சொல்லிய அளவு, நாளளவு, வரிசைக்கிரமமாய்க் கற்பத்தையுண்டு, இயம, நியமாதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டுவது அவசியமாகும்.

பத்தியக்குறை விவரம்

காயகற்பம் உண்பவர் பத்தியம் காக்காமல் பயறு, பழ வகைகள் சாப்பிட்டால் நீர்க்கட்டும், மலக்கட்டும் ஏற்படும். தோள்பொருத்தும், கை கால்களும் சோர்ந்து போய்விடும். இதற்குத் தும்பைச் சாறு உட்கொண்டால் நீங்கும்.

கற்பமுண்பவர் புளி சாப்பிட்டுவிட்டால் வயிறு உப்பி கால், கைகள் வீங்கி, கால்கடுப்பும், கையில் திமிர்ப்பும் ஏற்படும்.

கற்பமுண்பவர் கிழங்கு வகைகள் சாப்பிட்டால் சோகை, பாண்டு நோய் உண்டாகும். மீன், மாமிசம் சாப்பிட்டால் மயக்கமும், சுரமும் ஏற்படும். மோர் உட்கொண்டால் குன்ம வலி ஏற்படும். சாதாரண சோற்றுப்பு சாப்பிட்டால் கண்கள் கெட்டுவிடும்.

கற்பம் சாப்பிடும்போது முறிவு ஏற்பட்டாலோ அல்லது குற்றங்கள் ஏற்பட்டாலோ கீழ்க்கண்ட மருந்து நன்மை பயக்கும்.

அப்பிரகச் சத்து ஒரு பலம், தங்கம் அரை பலம். இவை இரண்டையும் ஒன்றாக உருக்கிக் கொண்டு, அதனோடு அரை பலம் செயரசம் சேர்த்துப் பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சுத்தித்த கந்தகம் இரண்டு பலத்தை ஓட்டிலிட்டு உருக்கி, வாகையிலிட்டுப் பனிரண்டு சாமம் எரித்து ஆறவிட்டுப் பார்க்க, அருண (சூரிய) நிறமாக இருக்கும். இதைப் பணவெடை வீதம் தேனிலுண்ண, தேகம் அழியாது, யோகசித்தியும், காயசித்தியும் உறுதியாகக் கிடைக்கும். மேலும் முறிந்த கற்பம் முற்றும் நன்றாகும். கற்பம் சாப்பிடும்போது ஏற்படும் குற்றங்கள் மிக அதிகமாக இருந்தாலும் எளிதில் நீங்கிவிடும்.

2

யோகம்

மரு. ஆர்.எஸ். இராமசுவாமி

முன்னுரை

சித்தர்கள் தமிழர்களுக்கு, தமிழ் மருத்துவமாம் சித்த மருத்துவத் துறைக்கு, அதன் வாயிலாக உலகோர் பயன்பெற அளித்த அருங்கலையே 'யோகம்' என்ற கலை ஆகும். உடல் நலத்தையும், உள நலத்தையும் பேணிக்காத்து, நரை, திரை, பிணி, மூப்பு, சாக்காடு முதலியவற்றை எளிதில் நெருங்கவிடாமல் தடுத்துப் பயனளிக்கும் காயகற்ப முறைகளுள் ஒன்றே 'யோகம்' ஆகும். சித்தர்கள் அருளிய இவ்வருங்கலையின் அருமையைத் தமிழர்கள் சரியாக உணர்ந்து போற்றாத நிலை ஏற்பட்டது. மேல் நாட்டார் இதன் பயனறிந்து ஆர்வத்துடன் நம்மவரிடம் கற்றுத் தெளிந்து பயன் நுகர்வதைக் கண்ட பிறகே தமிழர்களும் தற்போது விழிப்புணர்வு பெற்று, இக்கலையில் ஆர்வம் காட்டத் தொடங்கி இருக்கிறார்கள்.

யோகக் கலையின் தத்துவங்களையும் பயன்களையும் ஆராய்கின்றபொழுது, அவை அறிவியல் ரீதியாக மெய்ப்பிக்கத் தக்கதாயுள்ளன. இக் கலையானது, சித்த மருத்துவத்தில் பிணி வராமல் தடுக்கும் பொதுக் கற்பம் ஆகவும், வந்த பிணியைப் போக்கும் சிறப்புக் கற்பம் போலவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

யோகம் என்றவுடன் 'யோகாசனம்' என்று மட்டுமே எண்ணுவோர் பலருண்டு. 'யோகம்' என்பது எட்டு நிலைகளை உடையது. எனவேதான் 'அட்டாங்க யோகம்' என்றும் அழைப்பாருண்டு.

'யோகம்' என்ற சொல்லுக்கு 'ஒன்றித்தல்' என்று பொருள். யோகம் என்பதனை "ஐம்பொறி, புலன்களால் மனமானது சிதறிவிடாமல், அதனைக் கட்டுப்படுத்தி, பேரின்ப மெய்ப் பொருளாம் இறைமையை உணர்ந்து, அதனுடன் ஒன்றிக்கச் செய்யும் கலை" என்று சித்தர்கள் வரையறுத்துள்ளார்கள். பேராசிரியர் யோகி இராமையா அவர்கள் எளிமையாக இதனைக் "கடவுள் அல்லது சத்தியத்துடன் மனதை ஒன்றிக்கச் செய்யும் பரிபூரண விஞ்ஞானக் கலை" என்று விளக்கிக் கூறியிருக்கிறார்.

மானிடப் பிறவியின் நோக்கம் யாது என்பதனைக் கூறும்போது சித்தர்கள், "ஆன்மாவை (சீவான்மா) யோக நெறியில் தூய்மைப்படுத்தி இறையுடன் (பரமான்மா) ஒன்றிக்கச் செய்வதே மனிதப் பிறவியின் நோக்கம்" என்று கூறுகிறார்கள். எனவேதான் "அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தலரிது" என்று இம்மனிதப் பிறவியின் மேன்மையைப் போற்றினார்கள். இம்மனிதப் பிறவியில்தான் பகுத்தறிவு கொண்டு ஆராய்ந்து தீவினைகளைப் போக்கி, நல்வினைகளின் துணை கொண்டு யோக நெறியில் திளைத்து, பிறவி அற்ற நிலையை- மெய்ப் பொருளுடன் ஒன்றிக்கும் நிலையை - அடைய இயலும். இந்நிலையை எய்த வழிகாட்டுவதே 'யோகம்' என்ற கலையாகும்.

யோகத்தின் எட்டு நிலைகளையும் தமிழ் மூவாயிரமாகிய திருமந்திரம்:

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தியாகாரம்
சயமிகு தாரணை தியானம் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்க மாவதுமாமே

என்ற செய்யுளில் வரிசைப்படுத்தி இயம்புகிறது. 'அட்டாங்க யோகம்' என்பதனை 'அகத்துவம் எட்டு' என்றும் அழைப்பர். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற அகத்துவம் எட்டனுள் முதல் நான்கு நிலைகளில் முறையான பயிற்சி மூலம் தேர்ந்துவிட்டால், பின் கூறிய நான்கு நிலைகளும் எளிதில் கைவரப் பெறும்.

யோக சாதனையின் பயன் குறித்து அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி தெளிவாக, எளிமையாக எடுத்துரைத்துள்ளார். அவரது கருத்துகளின் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, மனிதன் ஒரு பிறவியில் செய்யும் நல்ல, தீய செயல்கள், அவனது கரு மையத்தில் பதிவாகி, அவனது பரம்பரையான வழித் தோன்றல்களின் (வாரிசு) கரு மையத்திலும் பதிவாகிக் கொண்டே வருகின்றன. அப்பதிவுகளுக்குத் தக்கவாறு நல்ல, தீய விளைவுகள் பின்வரும் பிறவிகளில்

நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இவ்வாறு பரம்பரையாகத் தொடர்ந்து வரக்கூடிய பதிவுகளைத்தான் 'சஞ்சிதகர்மம்' என்று கூறுவர். அடுத்தடுத்து வரும் பிறவிகளில் செய்யும் நல்வினை, தீவினைகளும் கூடுதலாகச் சேர்ந்து பதிவாகின்றன. இதனைப் 'பிராரப்தகர்மம்' என்பர். இதனையே "பெற்றோர் செய்த வினை பிள்ளைகளைச் சேரும்" என்று வழக்கில் கூறுவர். நல்வினைகள் ஒரு பிறவியில் அதிகம் செய்யும்போது, அது பரம்பரையாக நல்ல விளைவுகளையும், தீவினைகள் மிகும்போது அது பின்வரும் தலைமுறையினரிடையே தீய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும். பிறவியைப் பற்றி குறிப்பிடும்போது திருவள்ளுவர்:

உறங்குவது போலும் சாக்காடு உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு

என்று விளக்குகிறார்.

சித்தர்கள் பிறவியைப் பற்றி விளக்கும் போது, ஓர் ஆன்மாவானது (சீவான்மா) தூய நிலையாகிய இறை நிலையை அடையும்வரை பல பிறவிகளை எடுத்துக் கொண்டே இருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட பிறவியில் செய்யும் நல்ல, தீய வினைகளுக்கு ஏற்ப அதனுடைய பின் வரும் பிறவிகளில் நன்மை தீமைகளை நுகர்கிறது. எந்தப் பிறவியில் தீவினை முற்றிலுமாக நீங்கி நல்வினைகளே மேலோங்குகிறதோ அப்போது அது முழுக்க முழுக்க சத்தியத்துடன், அதாவது உண்மையுடன் ஒன்றி ஊரும் நிலை ஏற்படும். அந்த உண்மை நிலையே ஆன்மா தன்னை முற்றிலும் உணரும் நிலை. அந்நிலைதான் அது இறைமையையும் (பரமான்மா) உணர்ந்து அதனுடன் ஒன்றும் சமாதி நிலையாகும். அதாவது யோகத்தின் இறுதி நிலை, தான் வேறு கடவுள் வேறு என்ற நிலை மாறி, இரண்டும் ஒன்றாகும் நிலை. அதுவே மானிடப் பிறவியின் நோக்கம் நிறைவேறிய நிலையும் ஆகும்.

மானிடப் பிறவியின் நோக்கம் வீடு பேறு (முக்தி) அல்லது பிறவியற்ற நிலை எனக் கண்டோம். அதற்கு அட்டாங்க யோகமே சிறந்த வழி என்றுரைக்கும்போது, துறவிகளுக்கும் அல்லது துறவியாவதற்கு மட்டுமே அந்நெறி பயனாகும் என்று தவறாகக் கருதி, யோக நெறிமுறைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், பின் கடைப்பிடிக்கவும் இளைஞர்களும் இல்லறத்தாரும் முயற்சிப்பதில்லை. ஆனால் அட்டாங்க யோகத்தைப் பற்றி இளைஞர்களும் இல்லறத்தாரும் கட்டாயமாகக் கற்றுத் தெரிந்துகொண்டு, கற்ற வழி நடக்கும்போது இல்வாழ்விலும் தொழிலிலும் சிறந்து விளங்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறார்கள். சஞ்சலமற்ற மனதுடன் அமைதியான, நிறைவான வாழ்வை, ஒழுக்கமான வாழ்வை வாழ முற்படுகிறார்கள். தாமும் நன்கு வாழ்வதோடு, தம்மைச் சார்ந்தவர்களையும் அவ்விதமே வாழவைக்கிறார்கள்.

இனி அட்டாங்க யோகத்தின் எட்டு நிலைகளையும் (அகத்துவம்) ஒவ்வொன்றாய், விரிவாய்க் காண்போம்.

இயமம்

இயல்மம் என்பதே இயமம் என்றாயிற்று எனலாம். இயல் என்று கூறும்போது 'ஒழுங்கு' எனப் பொருள்படும். இயல்மம் அல்லது இயமம் என்றால் ஒழுங்கினைக் கற்றல் எனப் பொருள்படும். இது மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் ஒரு அகப்பயிற்சி - மன ஒழுக்கப் பயிற்சி ஆகும்.

மாவும் மாக்களும் ஐயறிவினவே
மக்கள் தாமே ஆறறிவுயிரே

என்று தொல்காப்பியம் இயம்புவது போல் மனிதன் கூடுதலான ஆறாவது அறிவாகிய பகுத்தறிவினால் மற்ற உயிர்களினின்றும் வேறுபட்டு மேம்படுகிறான். அப்பகுத்தறிவினால் நன்மை, தீமைகளைத் தெளிந்து, தீயன விலக்கி, நல்லன ஏற்று வாழும் வாழ்க்கையே ஒழுக்கமான வாழ்வு. அதனாலேயே அவன் சீர்மை பெற்று, மானிடப் பிறவியின் உண்மையான பயனைப் பெறுகிறான்.

ஒழுக்கம் என்பதனை அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், "தனக்கோ பிறர்க்கோ, தற்காலத்திலோ பிற்காலத்திலோ, உடலுக்கோ உயிருக்கோ தீங்கு பயக்காதது எதுவோ அதுவே ஒழுக்கம்" என வரையறுக்கிறார்கள். இவ்வரையறை எக்காலத்திற்கும் எவர்க்கும் பொருந்துவதாக இருப்பதை உணர்கிறோம். இதனையே ஒழுக்கமுடைமை என்ற அதிகாரத்தில் திருவள்ளுவர்:

உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல் பலகற்றும்
கல்லார் அறிவிலா தார்

என்று தெளிவுபடுத்துகிறார்.

மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் வழி யாது என்பதற்கு:

புறந்தூய்மை நீரா னமையும் அகந்தூய்மை
வாய்மையாற் காணப் படும்

என்று திருவள்ளுவர் விடையளிக்கிறார். வாய்மையால் மனம் தூய்மையடைகிறது என்றுரைத்த திருவள்ளுவர்,

வாய்மை எனப்படுவது யாதெனின் யாதொன்றும்
தீமை யிலாத சொலல்

என்று வாய்மையை வரையறுக்கிறார். மனத்தின் தொழில் சிந்தித்தல் (எண்ணுதல்). எண்ணம், சொல், செயல் இம்மூன்றும் மனத்தின் வெளிப்பாடேயாகும். எண்ணம் தூய்மையாயிருப்பின் சொல்லும் செயலும் தூய்மையாகவே இருப்பது இயல்பு.

மனத்தின் இயக்கமானது உடலையும் உயிரையும் பாதிக்கக் கூடியது. நம் உடலுறுப்புகளின் உணர்வுகள் மூளை மற்றும் நரம்புகளின் ஆட்சியின் கீழ் உள்ளன. அம்மூளையின் செயல்பாடே மனம் - Mind is the function of the Brain என்று சொல்வதுண்டு. மனத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உடலிலும் மாற்றத்தை விளைவிக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, அளவுக்கு மீறி கோபங்கொள்ளும்போது இரத்த நாடிகள் முறுக்கேறி, கண்ணும் முகமும் சிவந்து, உடல் சூடேறுவதையும், கோபம் தணிந்ததும் களைப்பும், சோர்வும் ஏற்படுவதையும் காண்கிறோம். மனத் தளர்ச்சி ஏற்படும்போது நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு, உடலும் தளர்ந்துவிடுகிறது. மனம் தூய்மையடையும்போது உடலில் நோய்கள் தாக்குவதில்லை. இதனைத் திருவள்ளுவர்:

காமம் வெகுளி மயக்கம் இவைமூன்றன்
நாமங் கெடக்கெடும் நோய்

என்கிறார். மேலும்,

தன்னெஞ் சறிவது பொய்யற்க பொய்த்தபின்
தன்னெஞ்சே தன்னைச் சுடும்

என்ற குறளில் பொய்மையால் மனமானது உயிரையும் உடலையும் வருத்தும் என்று விளக்குகிறார்.

மனமானது குரங்கினைப் போல நிலையில்லாது அலைந்து திரிந்து கொண்டிருக்கிறது. புலன்களின் கவர்ச்சியில் சிக்குண்டு உயிராற்றலைப் புலன்களின் வழியே செலவாகும்படி செய்கிறது. மனத்தின் மூல மெய்ப்பொருளே இறைநிலை. அந்நிலையை வாய்மையால் அடையும்போது மனிதன் தெய்வமாகிறான். மனிதன் முதலில் தன் மனத்தைப் பற்றி நன்கு அறிந்து தெளிந்தால், அதன் மூலத்தையும் எளிதில் தெரிந்து, தெளிந்துகொள்ள முடியும்.

மனத்தின் அழுக்கு நீங்கப் பெறாத நிலையில் ஒருவன் தவயோகியானாலும் பயன் ஒன்றுமில்லை. மனத்தின் மாசு நீங்கி, தூய்மை பெற்ற ஒருவன் எத்தகைய தீமையான சூழ்நிலையிலும் மாசற்றவனாக நின்று ஒழுகி, மானிடப் பிறவியின் நோக்கமான பிறவியற்ற நிலையைப் பெற்றுய்வான். இதனையே,

மனத்தகத்து அழுக்கறாத மவுன ஞான யோகிகாள்
வனத்தகத்து இருக்கினும் மனத்தகத்து அழுக்கறார்
மனத்தகத்து அழுக்கறுத்த மவுனஞான யோகிகள்
முலைத் தடத்து இருக்கினும் பிறப்பறுத்து இருப்பரே

என்று சிவவாக்கியர் சிறப்பாய் விளக்குகிறார்.

உயிரானது உடலை இயக்குவதோடு (Physical Force) மனத்தையும் இயக்குகிறது (Mental or Psychic Force) என்று கண்டோம். அவ்விதம் உயிர் இயங்கும்போது, சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு புலன்வழித் தொடர்பு கொள்ளும்போது அது தனது படர்க்கை நிலை ஆற்றலான மனமாக இயங்குகிறது. மனத்தைச் சாதாரணமாக அறிவு என்ற பெயராலும் அழைக்கிறோம்.

புலன்களைப் பொறிகள் வாயிலாகத் தொழில் படுத்தும் கருவிகளே ஞானேந்திரியங்கள் எனப்படும். அக்கருவிகளை மனமே இயக்குகிறது. இக்கருத்தையே "மனத்தானாம் மாந்தர்க்குணர்ச்சி" என்று திருவள்ளுவரும் கூறுகிறார்.

உயிரானது மனத்தை இயக்கும்போது மூன்று விதமான மலங்கள் அதனைப் பற்றுகின்றன. அவை ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகும். ஆணவ மலமானது ஆன்மாவை உணரவொட்டாது அறிவை மறைத்து, 'யான்', 'எனது' என்ற செருக்கை உண்டாக்கி, பெண், பிள்ளை, செல்வம் இவற்றில் ஆசையை உண்டாக்கி, எல்லாம் தனக்கே என்று எண்ணுமாறு செய்து, எக்காலத்தும் கீழ்மைப்படுத்தி அறியாமையிலேயே அழுந்தியிருக்கச் செய்வது, கன்மம் என்பது ஏற்கனவே விளக்கியுள்ளபடி முற்பிறவியிலும், நடக்கும் பிறவியிலும் ஏற்படுகிற ஊழ்வினைப் பதிவுகளாகும். மாயை என்பது 'இருள்' எனவும் பொருள்படும். இது உலகத்தின், உடல் தத்துவங்களின் தோற்ற ஒடுக்கத்திற்குத் துணைக் கருவியாய் இருந்து உயிர்கட்கு உடலையும் தத்துவங்களையும் (கருவிகள்) அமைக்கக் கூடியது என்பர். இது உலக வாழ்வில் பற்றுதலை ஏற்படுத்தி, நிலையிலாதனவற்றை நிலையானதாக எண்ணச் செய்து, பிறருடைய உடைமைகளின் மீதும் ஆசையை ஏற்படுத்தி, மனத்தைப் புலனுணர்வுகளில் மயங்கிடச் செய்கிறது.

இத்தகைய மனத்தின் அழுக்குகள் நீங்க வேண்டுமாயின், அம்மனத்தோடு பிணைக்கப்பட்டுள்ள பொறி, புலன்களும் தொழில் கருவிகளும் அடக்கப்பட வேண்டும்.

மனத்தின் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து நாம் விடுபட்டு, மனத்தை நம் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இயங்கச் செய்தால்தான் அழுக்கை நீக்க இயலும். அவ்வாறு சுத்தியானால்தான் மனத்தின் அகக்கருவியான ஆங்காரம் அடக்கப்பெற்று புலன்களின் உணர்வு நீங்கி வீடு பேறு அடையலாம் என்பதனை:

ஆங்காரம் உள்ளடக்கி ஐம்புலனைச் சுட்டறுத்து
தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவதெக்கலாம்

என்ற பாடலில் பத்திரகிரியார் விளக்குகிறார்.

இவ்வாறு மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கான யோகப் பயிற்சியே இயமம் ஆகும்.

நியமம்

நியமம் என்பது நியதி, நேமம், நேமகம் என்ற பிற சொற்களாலும் வழங்கப்பெறும். 'நியமம்' என்பதற்குச் செயல் ஒழுக்கம் அல்லது செயல் (வினைத்) தூய்மை என்பது பொருளாகும். இது யோகத்தின், அதாவது யோகப் பயிற்சியின் இரண்டாவது நிலையாகும். ஒருவன் தான் அன்றாடம் செய்யும் செயல்களில் தூய்மையை அல்லது நேர்மையைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுதல் நியமமாகும். மனத்தில் எழும் எண்ணங்களே சொல்லாகவும் செயலாகவும் வடிவெடுக்கின்றன என்று கண்டோம். எனவே இயமத்தில் நன்கு பயிற்சி பெற்று கைதேர்ந்தவர்களுக்கு நியமம் எளிதில் கைவரப் பெறும்.

ஒவ்வொருவரும் தம் வாழ்நாளில் அன்றாடம் இயற்றும் செயல்கள் தனக்கோ பிறர்க்கோ எவ்வித தீமையையும் விளைவிக்காததோடு, நன்மையை உண்டாக்குவதாக அமைந்தால் அதுவே நியமம் ஆகும். வைகறையில் துயில் எழுதல், மலசலங்கழித்தல், பல் துலக்கல், உடற்பயிற்சி அல்லது ஆசனப் பயிற்சி செய்தல், குளித்தல், தெய்வ வழிபாடு, உணவு உண்ணல், கல்விக் கூடத்திற்கு அல்லது பணியிடத்திற்குக் குறித்த காலத்திற்குச் செல்லல், பணியிடத்தில் தத்தம் அலுவல்களைக் குறித்த காலத்தில் நிறைவாகச் செய்து முடித்தல், இடையே குறித்த காலத்தில் உணவருந்தல், பணி முடிந்து வீட்டுக்கு வந்து இல்லறக் கடமைகளையும் ஒழுங்காகச் செய்தல், தியானித்தல், நேரத்திற்குப் படுக்கைக்குச்

சென்று நல்லுறக்கம் கொள்ளல் போன்றவைதான் ஒழுக்கமாகின்றன. இவற்றை நியமந்தவறிச் செய்யும்போது அல்லது செய்யக் கூடியவற்றைச் செய்யாமல் விடுவது அல்லது செயலில் முரண்படுவது என்பது தனக்கும் பிறர்க்கும் துன்பம் செய்வதாக அமைகிறது.

நியமத்தில் தவறி, தீய செயல்கள் செய்யும்போது அது உடலையும் அதன்பின் மனத்தையும் பாதிக்கிறது. இந்நாளில் மேல் நாட்டாரின் தாக்கம் நம்மை வெகுவாகப் பாதித்துள்ளதை யாவரும் நன்குணர்கிறோம். புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தல் ஆகிய செயல்கள் நம் உடலையும் மனத்தையும் பாதிக்கின்றன. திருவள்ளுவர்,

உண்ணற்க கள்ளை உணிலுண்க சான்றோரான்
எண்ணப்பட வேண்டா தார்

என்ற குறளில் மதுவைத் தவிர்க்குமாறு வலியுறுத்துகிறார். நேர்மையான வழிகளில் பொருள் சம்பாதித்து வாழ்வதே அனைவர்க்கும் நன்மை பயக்கும். யோக நெறியில் வாழ வேண்டும் என்ற விருப்பமுள்ளவர்கள் இதனைக் கடைப்பிடிக்காவிடில் அவர்களுக்கு வெற்றி கிடைக்காது. திருவள்ளுவரும்,

அறனீனும் இன்பமும் ஈனும் திறனறிந்து
தீதின்றி வந்த பொருள்

என்றுரைக்கின்றார். அதாவது, முறையான வழிகளில் , பிறர்க்குத் தீமை ஏற்படாமல் சம்பாதிக்கும் பொருளானது ஒருவனுக்கு நல்ல அறத்தையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கும்.

அழக்கொண்ட எல்லாம் அழப்போம் இழப்பினும்
பிற்பயக்கும் நற்பா லவை

என்ற குறளின் கருத்துப்படி, பிறர் வருந்துமாறு நெறியற்ற வழியில் சேர்க்கும் பொருள் எல்லாம், அவ்வாறு சேர்த்தவன் வருந்துமாறு அவனை விட்டுப் போய்விடும். நல்ல வழிகளில் தேடப்பட்ட பொருளானது இழக்கப்பட்டாலும், பின்னர் ஏதேனும் ஒரு வழியில், ஒருவனுக்குப் பயன் தரும்.

நன்மைகளைச் செய்வதிலும் ஒரு நியதியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதனை வள்ளுவர்:

நன்றாற்ற லுள்ளுந் தவறுண்டு அவரவர்
பண்பறிந் தாற்றாக் கடை

என்று குறிப்பிடுகிறார். அதாவது நாம் செய்யும் நற்செயல்களை, அவரவருடைய இயல்புகளை அறிந்து, அவரவர்க்குப் பொருந்துமாறு செய்யாவிட்டால் நன்மை செய்வதிலும்கூடக் குற்றம் உண்டாகும். அதன் காரணமாகத் தீய விளைவுகளும் ஏற்படும்.

ஆக நியமம் என்பதன் கீழ் எவ்வளவோ நெறிகளைத் தெரிந்துகொண்டு அதன்படி வாழ்வதே யோகத்தின் இரண்டாவது நிலையில் வெற்றி அடைய வழியாகும். சுருக்கமாகக்கூறின் திருவள்ளுவர் வாக்குப்படி:

செய்தக்க அல்ல செயக்கெடும் செய்தக்க
செய்யாமை யானும் கெடும்

அதாவது செய்யத் தகாதவற்றைச் செய்யாமலும், செய்யத் தகுந்தவற்றைச் செய்யாமல் விடாதும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே நியமமாம்.

ஆசனம்

இது யோகத்தின் மூன்றாவது நிலையாகும். ஆசனம் என்பதனை 'ஆதனம்' என்றும் சித்தர்கள் அழைப்பர். 'ஆசனம்' என்பதற்கு 'இருக்கை நிலை' (Posture or Pose) என்பது பொருள். அதாவது இவ்வெளியில் (Space) நம் உடல் எந்த நிலையில் இருக்கிறது (the position of our body with reference to space) என்பதனையே ஆசனம் என்கிறோம். சித்தர்கள் இதற்கு மற்றொரு விளக்கத்தையும் அளிக்கிறார்கள். ஆசனம் என்பது ஆ + சமனம் எனப் பிரிக்கப்பட்டு 'ஆ' என்றால் 'ஆன்மா' என்றும் 'சமனம்' என்றால் 'தளர்ச்சி', 'சமநிலை' என்றும் பொருளுரைக்கப்படுகிறது. ஆன்மாவைத் தளர்த்துதல் என்கிறபோது ஆன்மாவை இவ்வுலக வாழ்க்கையின் இறுக்கமான சூழ்நிலைகளிலிருந்து தளர்த்துதல் என்று பொருளாகும். அதாவது, ஆன்மாவைப் புலன்வழிக் கவர்ச்சியிலிருந்து விடுபடச் செய்தல் என்று பொருளாகும். ஆசனமானது யோகத்தின் ஓர் அங்கமாக இருப்பதால் 'யோகாசனம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

ஆசனங்கள் யாவும் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் பயிற்சியாக அமைகின்றன. ஆசனம் என்பது "உடல் முழுவதையுமோ அல்லது உடலின் சில அவயங்களையோ ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில், குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அசையாது வைத்திருத்தல்" ஆகும். (Keeping the body or part of the body steady and motionless in a particular posture for a specific time.)

உடற்பயிற்சிக்கும் யோகாசனத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு

ஆசனமானது சாதாரணமான உடற்பயிற்சியினின்றும் பல நிலைகளில் வேறுபட்டு, அதனினும் சிறப்பான, குறிப்பான பலன்களை நமக்கு அளிக்கின்றது. நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் மற்றும் கருவிகளை வைத்துச் செய்யும் அளவான, மிதமான உடற்பயிற்சிகள் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் பொதுவான நற்பலன்களை அளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. கடுமையாக முயன்று செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள் குருதி ஓட்டத்தை விரைவும் மிகுதியும், படுத்தி எல்லா உறுப்புகளிலும் பாயச்செய்து, அவற்றிற்கு வன்மையூட்டுகின்றன. குறிப்பாக உடலின் மேற்புறமாக அமைந்துள்ள குருதிக் குழல்களையும், நரம்புகளையும், இயக்கு தசைகளையும் முறுக்கேறச் செய்து, வலுவான உடற்கட்டினை உண்டாக்குகின்றன. இவ்வாறு கடுமையாகப் பயிற்சி எடுப்பவர்களுக்கு அதிக அளவு உணவும், உழைப்பும், காலமும் தேவைப்படுகின்றன. எல்லோரும் எல்லா வயதிலும், எல்லாக் காலமும் இத்தகைய பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள இயலாது. ஆனால் யோகாசனங்களை முறையாகப் பயிற்சி எடுத்துக் கற்றுக்கொண்டுவிட்டால் மேற்குறித்த கடுமையான உடற்பயிற்சியைக் காட்டிலும் அதிகப் பலன்களைக் குறைந்த காலம், உழைப்பு மற்றும் எளிய உணவு மூலம் பெற்றுவிடலாம்.

யோகாசனத்தின் சிறப்பு இயல்புகள்

யோகாசனங்கள் புற உறுப்புகளையும் இயக்கு தசைகளையும் மட்டுமின்றி, உடலின் இயங்கு தசைகளையும் உள்ளுறுப்புகளையும் (குறிப்பாக இதயம், நுரையீரல், இரைப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், கருப்பை) வன்மைப்படுத்தி, அவற்றின் பணிகளைத் தூண்டி ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. சுரப்பிக் கோளங்களை சரிவர சுரக்கச் செய்தும், உணவு செரிமானம், கழிவு நீக்கம் ஆகியவற்றை ஒழுங்குபடுத்தியும் உடலின் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் மற்றும் காற்றோட்டத்தையும் சீராக அமைக்கின்றன. ஆயுள் காலத்தை வெல்லும் உறுப்புகளாகிய நாளமில்லா சுரப்பிகளைச் (Endocrine glands) சீராக இயங்குமாறு செய்கின்றன.

குறிப்பிட்ட யோகாசனங்களைச் செய்து அதன் மூலம் குறிப்பிட்ட உள் உறுப்புகளை மட்டும் தேவைக்கேற்பத் தூண்டி, அவற்றின் பணிகளைச் சீரமைக்க இயலும். அதாவது குறிப்பிட்ட உறுப்புகள் பாதிப்படைந்து நோய் உண்டாகும்போது அந்நோயைக் குணப்படுத்த முடிகிறது. யோகாசனங்கள் உடலுக்குப் பொதுவான பலன்களையும், தூண்டப்படும் உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஏற்ப சிறப்பான

பலன்களையும் அளிக்கின்றன. பல பிணிகளை வராது தடுக்கவும், வந்த பல பிணிகளைப் போக்கவும் ஆசனங்கள் அவசியமான மருத்துவ முறையாகத் துணை நிற்கின்றன (Supportive as well as main therapy). கடின உடற்பயிற்சிகளினால் ஏற்படுவது போல் ஆசனங்கள் செய்துவரும்போது நாடி, நரம்புத் தசைகள் அதிகம் முறுக்கேறுவதில்லை. மாறாக நெகிழ்ச்சியும் மென்மையும் ஏற்பட்டு, நன்மையாக அமைகின்றன.

ஆசனங்கள் செய்து வருவதால் உடலில் இருக்கும் அபரிமிதமான கொழுப்பு, தசைகள் ஆகியவை குறைந்து, உடல் அழகு பெறுகிறது. முறையாக, தவறாது யோகாசனங்களைச் செய்து வருபவர்களுக்கு வீணான சதைப்பிடிப்பு, தொப்பை முதலியவை ஏற்படுவதில்லை. ஆக யோகாசனப் பயிற்சி ஒரு காயகற்பமாக அமைந்து அழகு, இளமை, ஆயுள் ஆகியவற்றை நீட்டிக்கின்றது. சோம்பலை விரட்டி, சுறுசுறுப்பு, தெளிந்த அறிவு, நினைவாற்றல் முதலியவற்றை வளர்க்கிறது. புலனடக்கத்திற்கும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் உதவுகிறது.

யோகாசனம் செய்வோருக்கான விதிமுறைகள்

யோகாசனம் செய்வோர் சில விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தே ஆகவேண்டும். அவ்வாறு இல்லையேல் ஆசனத்தினால் ஏற்படும் முழுமையான பலனைப் பெறமுடியாததோடு, எதிரிடையான விளைவுகளையும் சந்திக்க நேரிடும்.

1. வயது வரம்பு : ஆசனங்களை நன்கு தேர்ச்சிபெற்ற குருவின் நேரடி மேற்பார்வையிலேயே கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். புத்தகங்களைப் படித்துவிட்டு செய்வதென்பது நல்லதன்று. "ஐந்திலே வளையாதது ஐம்பதிலே வளையுமா?" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப மிக இளம் வயதிலேயே கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தால் எளிதாகக் கற்றுக்கொண்டுவிடலாம். உடல் அவயங்கள் எளிதில் விரும்பியபடி வளைந்து கொடுக்கும் நிலை இளம் வயதினரிடம்தான் நன்கு அமைந்திருக்கும். ஆனாலும் வயதாகிவிட்டவர்களும் ஆசனங்களைக் கற்றுக்கொண்டு செய்யலாம். எவ்வளவு தூரம் ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசனத்தைச் செய்கிறார்களோ அவ்வளவுக்குப் பலன் உறுதியாக உண்டு. எல்லா ஆசனங்களும் கடினமானவை அன்று. பல ஆசனங்களை மிக வயது முதிர்ந்தவர்கள் கூட எளிதாகச் செய்து பலன் பெறலாம்.

2. உணவுப் பழக்கம் : ஆசனங்களைச் செய்பவர்கள் உணவு மற்றும் பிற பழக்க வழக்கங்களிலும் கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அவ்வாறிருந்தால்தான் முழுமையான பலன்களைப் பெறமுடியும். அதிக புளிப்பு, காரம் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்த்து, முடிந்தால் சைவ உணவுகளையே

உண்பது நல்லது. மது, புகைபிடித்தல், போதைப் பொருட்கள் போன்றவற்றை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும். ஏற்கனவே இத்தகைய பழக்கவழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டவர்களாயிருந்தாலும் அவர்களும் யோகாசனங்களைக் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தால், சிறிது சிறிதாக அப்பழக்கங்களை, யோகாசனத்தின் நன்மையை உணர்ந்ததும் விட்டுவிட முற்படுவார்கள்.

பொதுவாகக் காலை மற்றும் மாலை நேரங்களே ஆசனம் செய்வதற்கு ஏற்றவையாகும். சிறப்பாகக் காலையில் எழுந்ததும் மலசலம் கழித்துவிட்டு வெறும் வயிற்றில் செய்வது மிக்க நன்மை பயக்கும். காலையில் காபி அல்லது தேநீர் அருந்தும் பழக்கமுடையவர்கள் அவ்வாறு அருந்தினால் குறைந்தது அரை மணி நேரம் கழித்தே யோகாசனம் செய்ய வேண்டும். சிற்றுண்டி உண்டால் இரண்டரை மணி நேரம் கழித்தும், மதிய உணவு உண்பவர்கள் நான்கரை மணி நேரம் கழித்தும் மாலையிலும் யோகாசனம் செய்யலாம். வயிறு நிறைய உண்டுவிட்டு செய்பவர்கட்கு அஜீரணம், மலக்கட்டு, பசியின்மை முதலியன ஏற்படும்.

3. இடம், உடை : போதிய காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில், சமதளத்தில் ஏதேனும் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து ஆசனம் செய்ய வேண்டும். குளிர் காற்றிலோ குளிர்ந்த தரை மீதோ அமர்ந்து செய்தல் கூடாது. எளிய, தளர்வான உடைகளை அணிந்துகொண்டு ஆசனம் செய்ய வேண்டும். பருத்தி ஆடைகளே எக்காலத்திற்கும் ஏற்றவை.

4. மூச்சு நிலை : ஆசனங்களைச் செய்யும்போது நிதானமாகவும், படிப்படியாகவும் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசனத்தின் உச்சநிலையையும் ஒவ்வொரு படியாக (நிலை), நிதானமாகச் செய்து அடைய வேண்டும். யோகாசனங்களைச் செய்யும்போது மூச்சை அடக்கவே கூடாது. இயல்பாக மூச்சு ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசனத்தையும் அதன் மாற்று ஆசனத்துடன் (counter-pose) சேர்த்தே செய்ய வேண்டும்.

5. கிரியை : ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசனத்தின் வெவ்வேறு நிலைகளில் ஏதேனும் ஒரு நிலையில் அல்லது அவ்வாசனத்தின் உச்சநிலையில் (இறுதி நிலை) இருந்து கொண்டு உடல் முற்றுமோ அல்லது ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட அவயவத்தையோ அசைத்துப் பயிற்சி எடுத்தல் 'கிரியை' எனப்படும். இக்கிரியையினால் குறிப்பிட்ட உடலின் உள்ளுறுப்புகள் மிக நன்றாகத் தூண்டப்பட்டு செயல்பட ஏதுவாகிறது. ஆசனங்களைச் செய்யும்போது மனத்தை முழுமையாக ஈடுபத்திச் செய்ய வேண்டும். ஆசனங்களைப் பேசிக் கொண்டேயோ அல்லது வேறு ஏதேனும் சிந்தித்துக் கொண்டேயோ செய்வது நல்லதல்ல. அதனால் ஆசனத்தின் நற்பயன்

முழுமையாகக் கிடைக்காது. ஆசனங்களை அரை மணி நேரம் செய்தால் பின் இறுதி ஆசனமாகிய சவ ஆசனம் அல்லது பூரண சாந்தி ஆசனத்தைப் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை செய்து ஓய்வு எடுத்துவிட்டுப் பின்னர் குளித்துவிட்டு, உணவு உண்ண வேண்டும். குளித்துவிட்டும் ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

6. **தேவைக்கேற்ற ஆசனம் :** ஆசனங்கள் எண்ணிக்கையில் அடங்காதவை. 'எண்ணிலா ஆதனம்' என்ற திருமூலரின் கூற்று இதனைத் தெளிவுபடுத்துவதாய் அமைகிறது. எல்லா ஆதனங்களையும் கற்றுக் கொள்வதற்கும் பயன்படுத்துவதற்கும் முற்பட்டால் ஒரு பிறவி நிச்சயமாகப் போதாது. எனவே முக்கியமான, அடிப்படையான ஆசனங்களைக் கற்றுக்கொண்டு, உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் காத்துக் கொள்ளலாம். நாள்தோறும் அரை மணி முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை ஆசனங்களுக்கென்று ஒதுக்கி, ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்து வந்தாலே போதுமானது.

7. **மென்மையான ஆசனம் :** ஆசனங்களை ஏற்கனவே கூறியபடி எவ்வயதினரும், எக்காலத்திலும் செய்யலாம். நிதானமான, முறையான பயிற்சியினால் இது எளிதில் கைவரப்பெறும். குருவின் நேரடி மேற்பார்வையில் முழுமனத்தையும் செலுத்தி கற்றுக்கொண்டு பயிற்சி செய்து வர வேண்டும். உடலை வருத்தி, களைப்பு அல்லது வலி உண்டாகும் அளவிற்கு எந்த ஓர் ஆசனத்தையும் எக்காலத்திலும் செய்யக்கூடாது. வலியோ, களைப்போ ஏற்படுகிறபோது ஆசனம் செய்வதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சக்திக்கு மீறி செய்யும்போது தீமை ஏற்பட ஏதுவாகும்.

8. **தொடக்கமும் முடிவும் :** எல்லா ஆசனங்களையும் வட்டநிலை (Zero stage) என்ற நிலையில் தொடங்க வேண்டும். இந்நிலையை ஆங்கிலத்தில் Standing-at-ease என்று சொல்லும் நிலைக்கு ஒப்பிடலாம். அதாவது இருகால்களுக்கும் இடையே அரை அல்லது ஒரு அடிவரை இடைவெளிவிட்டுத் தளர்வாக நிற்றலாகும். இந்நிலைக்கு அடுத்த நிலை இரு கால்களையும் உடலோடு சேர்த்து, தலையை நிமிர்த்தி நேர் பார்வையுடன் நிமிர்ந்த நிலையில் நிற்றல் (Attention positon). இதுவே முதல் நிலையாகும். இரண்டாவது நிலையிலிருந்து ஆசனத்திற்குத் தக்கவாறு அமர்ந்து கொண்டோ படுத்துக்கொண்டோ பின் ஒவ்வொரு நிலையாக உடல் அவயங்களைக் கொண்டு சென்று உச்சநிலைக்கு, அதாவது ஆசனத்தின் இறுதி நிலைக்கு வரவேண்டும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப்பின் அதே நிலைகளில் படிப்படியாக நிதானமாகப் பின்னோக்கி செய்து கொண்டே வந்து இறுதியில் வட்ட நிலைக்கு வந்து சேர வேண்டும். இனி ஆசன வகைகளைக் காண்போம்:

தாமரை ஆசனம் (பத்மாசனம்)

'பத்மம்' என்றால் தாமரை என்று பொருள். ஆசனம் கற்றுக்கொள்வோர் முதலில் இந்த ஆசனத்தில் பயிற்சி பெறுவது அவசியம். இந்த ஆசனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே வேறு பல ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டியுள்ளது. தியானம் செய்யக் கூடியவர்கள் இந்த ஆசனத்தில் இருந்துகொண்டு செய்யலாம். இது தியான ஆசனங்களில் ஒன்றாகும். இந்த ஆசன நிலையில் இருப்போரை எளிதில் சாய்த்துவிட முடியாது. உடல் தரையில் நன்கு உறுதியாகப் படிந்திருக்கும். சித்தர்களும் தவயோகிகளும் இந்த ஆசனத்தில் இருந்து கொண்டு, காட்டில் நீண்ட காலம் தவம் இயற்றுவர்.



ஆசனம் செய்முறை

வலது காலை இடது தொடை மீது ஏற்றி, வலது குதிகால் அடிவயிற்றைத் தொடுமாறு வைத்து இருத்தல். அல்லது இடது காலை வலது தொடை மீது ஏற்றி, இடது குதிகால் அடிவயிற்றைத் தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.

முதல் முதலில் பத்மாசனம் செய்பவர்கள் அர்த்த பத்மாசனத்திலேயே (பாதி தாமரை ஆசனம்) சில நாட்கள் பழகி வர வேண்டும். முதல் நாள் வலது காலையும் அடுத்த நாள் இடது கரலையுமாக மாற்றி மாற்றிப் பழக வேண்டும்.

முதலில் கூறியவாறு வலது காலை இடது தொடை மீது ஏற்றி, குதிகால் அடிவயிற்றைத் தொடுமாறு வைத்துக்கொண்டு, இப்போது இடது காலை வலது தொடைமீது ஏற்றி இடது குதிகாலும் அடிவயிற்றைத் தொடுமாறு வைத்துக்கொண்டு, கைகளை உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு மடியில், முதலில் இடதுகையையும் அதன்மேல் வலது கையையும் வைத்துக் கொள்ளலாம். 'பாம்பு முத்திரை' அல்லது படத்தில் காட்டியவாறு உள்ளங்கை மேல்

நோக்கியவாறு கால் மூட்டுகளில் கைகளை வைத்து, ஆள்காட்டி விரலும் கட்டை விரலும் ஒன்றை ஒன்று தொட்டுக் கொள்ளுமாறு (வட்டமாக) வைத்துக் கொள்ளலாம். ஞானமுத்திரை என்று இதற்குப் பெயர். முதுகெலும்புத் தொடரும் தலையும் நேராக இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையே பூரணமான பத்மாசனம் ஆகும்.

தொடக்க காலத்தில் ஒரு நிமிடம் முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரை இவ்வாசனத்தில் இருக்கப் பழகிக் கொண்டு, நாளாவட்டத்தில் தேவைக்கு ஏற்ப நேரத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதன் முதல் பழகுபவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்ய முற்படுகையில் வலி தோன்றினால் உடனே ஆசனத்தைப் படிப்படியாக, மெதுவாகக் கலைத்து விடவேண்டும். வலியுடன் தொடர்ந்து செய்யக் கூடாது.

ஆசனத்தைக் கலைத்தல் : மேற்கூறிய உச்சநிலையிலிருந்து படிப்படியாக முதலில் இடது கால் பின்பு வலது காலைத் தொடையிலிருந்து கீழிறக்கி, சுக ஆசன நிலைக்கு வந்து பின் எழுந்து நிலை ஒன்றுக்கு வந்து, இறுதியாக வட்ட நிலைக்கு வந்து சேரவேண்டும். இவ்வாசனத்திற்கு மாற்று ஆசனமாகச் சவ ஆசனம் அல்லது பூரண சாந்தி ஆசனம் அமைகிறது.

நன்மைகள்

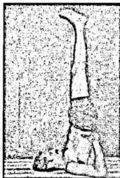
இவ்வாசனத்தினால் மன ஒருமைப்பாடு (Concentration) அதிகரிக்கும். மூட்டுகள் பலம் பெறும். வயதான காலத்தில் கீல்மூட்டு வாதம் வராமல் தடுக்கப்படும். இவ்வாசனத்தினால் செரிமான ஆற்றல் பெருகும். புத்தித் தெளிவும் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும்.

சர்வாங்க ஆசனம் (Shoulder Integral Pose)

சர்வ அங்க ஆசனம் என்ற பெயருக்கு ஏற்றாற்போல் உடல் முழுமைக்கும் நன்மை அளிக்கக்கூடிய ஆசனம் இது.

செய்முறை

வட்ட நிலையிலிருந்து முதல் நிலைக்கு (Attention Position) வந்து பின்னர் இரண்டாவது நிலையில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, உள்ளங்கை மேல் நோக்கியும் உடலோடு ஒட்டியவாறும், கால்கள் இரண்டும் தளர்வாகச் சேர்ந்தவாறும் சிறிது ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.



பின்னர் கால்கள் இரண்டையும் மேலே நேராகத் தூக்கி, இடுப்புப் பகுதியில் கைவைத்துத் தாங்கி உடலையும் தூக்கி, படத்தில் காட்டியவாறு நாடியானது (Chin) நெஞ்சுப் பகுதியில் பதிந்து இருக்குமாறு நிற்க வேண்டும். இந்நிலையில் பிடரி மற்றும் தோளிரண்டிலும் உடல் பாரம் முழுதும் ஏறியிருக்கும். கால்கள் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். இதுவே உச்சநிலை. இந்நிலையிலே மூன்று நிமிடங்கள் வரை நிற்க வேண்டும். பின்னர் மெதுவாகக் கால்களை மடித்து, உடலை மெதுவாக இடுப்புப் பகுதியில் கைகளால் தாங்கி இறக்கி மீண்டும் நிலை இரண்டுக்கு - மல்லாந்து படுத்த நிலைக்கு வர வேண்டும். அப்படியே சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்தபின் எழுந்து முதல் நிலைக்கும் பின்னர் வட்ட நிலைக்கும் வந்து ஆசனத்தை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நன்மைகள்

இந்நிலையில் கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள தைராய்டு சுரப்பியில் (வீதன கோளம்) நல்ல குருதி ஓட்டம் பாய்ந்து, நன்கு அழுத்தத்திற்குட்படுவதால், அதன் சுரப்பு நன்கு சீராகத் தூண்டப்பட்டு நன்மை அளிக்கிறது. எனவே இவ்வாசனம் குறை வீதன நோய் (Hypothyroidism) உள்ளவர்களுக்கு நல்ல பலனை அளிக்கிறது. தலை ஆசனம் (சிரசாசனம்) செய்வதால் கிடைக்கும் பலன்களில் 2/3 பங்கு இவ்வாசனத்தால் கிடைக்கிறது.

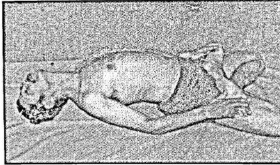
இவ்வாசனத்தால் நினைவாற்றல் பெருகும். நரம்பு மண்டலம் முழுதும் வலுப்பெறும். கால் பகுதியில் உள்ள காரி ரத்தம் (Venous Blood) சீராக இதயத்தை நோக்கிச் செல்லும். கால்களில் நாளச் சுருட்டு (Varicose Veins) உள்ளவர்களுக்கும், மூல நோயாளிகளுக்கும் இது நன்மை அளிக்கக்கூடியது. இவ்வாசனத்தால் தலை நோய்கள், குறிப்பாகக் காது, மூக்கு, தொண்டை நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நன்மை கிடைக்கும்.

மனச்சோர்வு (Depression), தூக்கமின்மை (Insomnia) ஆகிய நோய்களில் இவ்வாசனம் பலனளிக்கும்.

குறிப்பு

அதி குருதி அமுத்த நோயாளிகள் (Hypertensives) இவ்வாசனத்தை யோக மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுச் செய்யவும்.

மீன் ஆசனம் (மச்சாசனம்)



செய்முறை

வட்ட நிலையிலிருந்து முதல் நிலைக்கு வந்து, பின் இரண்டாம் நிலையில் சுக ஆசனத்தில் உட்கார வேண்டும். பிறகு இந்நிலையிலேயே வலது கையால் இடது கால் கட்டை விரலையும், இடது கையால் வலது கால் கட்டை விரலையும், பிடித்துக் கொண்டபடி அப்படியே சுக ஆசனத்தில் இருந்தபடியே பின்னோக்கி முதுகும் பிடரியும் தரையில் படியும்வரை, மெதுவாகச் சாய்ந்து, பின் மீண்டும் உடலை முன்னோக்கித் தள்ளி சுக ஆசன நிலைக்கு வரவும். இப்படியாக 5-10 தடவைகள் கிரியை செய்யலாம். பின்னர் கடைசிக் கிரியை செய்யும் சமயம் பின்னோக்கி முதுகுப் பக்கத்தைச் சாய்த்துக் கொண்டு வரும் தருணம், இடுப்புக்குக் கீழே முன்னோக்கி வளைத்துக் கைகள், கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்தபடியே தொடை மற்றும் கால் மூட்டுகள், பாதங்களின் பக்கப் பகுதிகள் தரையில் படிந்திருக்குமாறு கொண்டு வந்து, அப்படியே கைகளைத் தலைக்குப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, தரையில் படுத்து, தலையைப் பின்னோக்கி வளைத்துத் தூக்கி

உச்சந்தலை தரையில் படிந்திருக்குமாறும், முதுகுப் பகுதியைப் பின்னோக்கி வளைந்திருக்குமாறும் வைத்துக் கொண்டு (படத்தில் காட்டியவாறு), கைகளைக் கும்பிட்டபடியே (கும்பிடு கிரியை) இரண்டு நிமிடங்கள் வரை வைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். மூச்சு இயல்பாய் ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். இரண்டு நிமிடங்கள் கழித்துக் கைகளைத் தலைக்குப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, தரையில் பதித்துத் தலையைத் தூக்கி நேராகத் தரையில் பிடரியும் படிந்த நிலைக்கு வந்து, பின் கைகளால் கால் கட்டை விரல்களை முன் போலவே பிடித்தவாறு இடுப்பைப் பின்னோக்கி வளைத்துப் பின் அப்படியே தலையையும் உடலையும் முன்னோக்கி வளைத்து மீண்டும் 5-10 கிரியைகள் செய்துவிட்டு, சுக ஆசன நிலைக்கு வந்து அமரவும். பின் எழுந்து முதல் நிலைக்கும் பின்பு வட்ட நிலைக்கும் வந்து ஆசனத்தை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு

சுக ஆசனத்திற்குப் பதில் படத்தில் காட்டியவாறு தாமரை ஆசன நிலையிலும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.

நன்மைகள்

இவ்வாசனமானது சர்வாங்க ஆசனத்திற்கு மாற்று ஆசனமாகும். அதிவீதன நோயில் (Hyperthyroidism) நன்மை அளிக்கும். உடலின் துர்நாற்றம் நீங்கும். முதுகுத்தண்டு பலம் பெறும். முதுகிலுள்ள சிறிய தசைகள் வலுப்பெறும். மார்பு விரியும். சுவாசப் பைகள் விரிவடையும். சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு இவ்வாசனம் நன்மை அளிக்கும். கால் மூட்டுகள் பலம் பெறும். செரிமான சக்தி பெருகும்.

வச்சிராசனம்

செய்முறை

முதல் நிலையாகிய கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்தவாறு நேராக நிற்கும் நிலையிலிருந்து அப்படியே மண்டியிட்டவுடன், குதிகால்களை அகல விரித்து அதன் மீது அமர வேண்டும். கழுத்தும் முதுகுத்தண்டும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

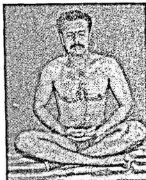
நன்மைகள்

செரிமான சக்தி பெருகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். பசி நன்கு ஏற்படும். தோள்கள், கால் மூட்டுகள் பலம் பெறும். இன விருத்தி உறுப்புகளும், வயிற்றுள் அமைந்துள்ள பிற மென் உறுப்புகளும் புத்துணர்ச்சி பெறும். முதுகுத்தண்டுக்கும் முதுகெலும்புகளுக்கும் பலம் கிடைக்கும். வீதன (Thyroid), மற்றும் பக்கவீதன (Parathyroid) கோளங்களுக்கு நன்கு குருதி ஓட்டம் கிடைக்கும். இது தியானத்திற்குரிய ஆசனங்களுள் ஒன்றாகும்.

குறிப்பு

கால் மூட்டிலுள்ள சில்லெலும்பு முறிவுக்குள்ளானவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

சுக ஆசனம்



தியானத்திற்குரிய ஆசனங்களில் மிக எளிதாகச் செய்யக்கூடிய ஆசனம் ஆகும். சாதாரணமாகச் சப்பணமிட்டு அமர்வது இவ்வாசனத்தின் முறைகளுள் ஒன்றாகும்.

செய்முறை

முதலில் கால்கள் இரண்டையும் முன்னால் நீட்டியபடி அமரவும். இடது முழங்காலை மடக்கி, இடது பாதத்தின் அகப்பக்கம் (அகக்கணுப் பகுதி) வலது தொடையின் அடியில் பதிந்து இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது வலது முழங்காலை மடக்கி, வலது பாதத்தின் அகக்கணுப் பகுதி இடது காலின் கெண்டைச்சதையின் இடப் பகுதியில் பதிந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் இரண்டு கால்களின் விரல்களும் வெளித்தோற்றமாய்த் தெரியும் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

மற்றொரு முறை

முதன்முதலாக (இடது முழங்காலுக்குப் பதிலாக) வலது முழங்காலை மடக்கி, வலது பாதத்தின் அகப்பக்கம் (அகக்கணுப் பகுதி) இடது தொடையின் அடியில் பதிந்து இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது இடது முழங்காலை மடக்கி, இடது பாதத்தின் அகக்கணுப் பகுதி வலது காலின் கெண்டைச்சதையின் இடது புறத்தில் பதிந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் இரண்டு கால்களின் விரல்களும் வெளியே தெரியும்படி இருக்க வேண்டும். மேற்சொன்ன இரண்டு முறைகளையும் மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்திக்கொண்டு வரலாம்.

இவ்வாறு எந்த ஒரு முறையில் செய்து வரும்போதும், உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்கும் நிலையில் இடது கையை முதலில் மடியில் வைத்து அதன் மீது வலது கையையும் அதேபோல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு பைரவ முத்திரை என்று பெயர். முதுகு, கழுத்து, தலை முதலியன நேராக இருக்க வேண்டும். கண்களை மூடியபடி வைத்திருக்க வேண்டும்.

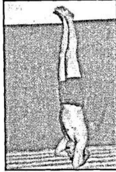
பைரவ முத்திரைக்குப் பதிலாகச் சின் முத்திரை அல்லது ஞான முத்திரையையும் அனுசரிக்கலாம்.

நன்மைகள்

இவ்வாசனத்தில் நெடுநேரம் தியான நிலையிலோ, சமாதி நிலையிலோ இருக்கலாம். மிகவும் எளிதாகவும், வசதியாகவும் இருப்பதால், எல்லா யோக சாதகர்களும் இவ்வாசனத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். இவ்வாசனத்தால் மன ஒருமைப்பாடும், மன அமைதியும் கிடைக்கும்.

தலை ஆசனம் (Head Pose)

இது 'சிரசாசனம்' என்றும் அழைக்கப்பெறும். இவ்வாசனம் பலராலும் சிறப்பாகச் சொல்லப்படக்கூடிய ஆசனம். என்றாலும் இதனை 25 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் ஒரு மனிதனின் கபால எலும்புகள் நன்கு முதிர்ந்து பலம் அடைவது 25 வயதில்தான். எனவே அதற்கு முன்பாக இதனைச் செய்வது மூளைப் பகுதிகளில் அதிகமான, தேவையில்லாத அழுத்தத்தைக் கொடுத்து, தீமைகள் விளைவிக்க ஏதுவாகும். 25 வயதிலிருந்து இவ்வாசனத்தைச் செய்து வரலாம். ஆனால் அதிகபட்சமாக 3 நிமிடங்கள் வரைதான் செய்ய வேண்டும்.



செய்முறை

சமதளத்தில் கனமான துணி அல்லது மடித்த போர்வையை விரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனருகே முதலில் மண்டியிட்டு அமர வேண்டும். பின்னர் கைகளை ஊன்றி, உடலை முன்புறமாக வளைத்து, உச்சந்தலையைத் துணி அல்லது போர்வையின் மீது படிந்து இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு பிடரியை அணைத்தவாறு முழங்கைகள் ஊன்றித் தாங்கிய நிலையில் கால்களைத் தூக்கி, உடலும் கால்களும் நேராக இருக்குமாறு தலைகீழாக நிற்கும் நிலைக்கு வர வேண்டும். இதுவே உச்சநிலை ஆகும். தலை, கழுத்துப் பகுதியில் வலி அதிகமாக ஏற்படுமாயின் உடனே மெதுவாக முழங்கால்களை மடித்து, உடலை வளைத்துக் கால்களை ஊன்றி, பின் மண்டியிட்டு மெதுவாக எழுந்து நின்று ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். அவ்வாறு வலி ஏற்படாமல் இருந்தால் மூன்று நிமிடங்கள்

வரை ஆசனத்தின் உச்சநிலையில் இருந்துவிட்டு, பின் மேலே சொன்னவாறு படிப்படியாக ஆசனத்தைக் கலைத்துவிட வேண்டும்.

நன்மைகள்

தலைப் பகுதி உறுப்புகளுக்கு அதிக அளவு இரத்தம் பாய்ந்து, அவை பலம் பெறுகின்றன. குறிப்பாக மூளைக்கு அதிகப்படியான குருதி ஓட்டம் செல்வதால் மூளைச் செல்கள் அதிகமான ஊட்டம் பெற்று, புத்துணர்வு பெறுகின்றன. அதன் காரணமாக நினைவாற்றல், சுறுசுறுப்பு, புத்தித் தெளிவு முதலியன அதிகரிக்கின்றன கண், காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய தலைப் பகுதி உறுப்புகளின் நோய்த் தடுப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.

குறிப்பாக, Migraine என அழைக்கப்படும் ஒற்றைத் தலைவலி, தலை முடியைப் பற்றிய வழுக்கை, இளநரை மற்றும் பிட்யூட்டரி முதலிய நாளமில்லாச் சுரப்பிக் கோளங்கள் பற்றிய நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஏதுவாகிறது.

இவ்வாசனம் செய்வோர்க்கான எச்சரிக்கை

ஆசனத்தின்போது தலையைச் சமமாகப் படியுமாறு வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு பக்கமாகத் தலை திரும்பி இருக்கும் நிலையில் வைத்தால், கழுத்துப் பகுதியில் சுளுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

ஆசனத்தின்போது கண்கள் மிகவும் சிவப்பேறி, இரத்தம் பீரிட்டது போன்று இருந்தால், உடனே ஆசனத்தைப் படிப்படியாகத் தளர்த்திக் கலைத்துவிட வேண்டும்.

இவ்வாசனத்தை இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரையில்தான் செய்தல் வேண்டும். அதற்கு மேல் செய்தல் கூடாது.

தலை ஆசனம் செய்யக் கூடாதவர்கள்

மண்டையோடு பலப்படாமல் மிருதுவாக இருப்பவர்கள்; அதிவீதன நோய் (Hyperthyroidism) காரணமாகவோ அல்லது வேறு காரணமாகவோ கண்கள் பிதுங்கிக்கொண்டு (Protruded Eyeball) இருப்பவர்கள்; சகன வாதம் (Cervical Spondylosis) எனப்படும் கழுத்துப் பகுதியில் எலும்பு, நரம்பு மற்றும் தசைகளைப் பாதிக்கும் நோய் உள்ளவர்கள்; விழி அழுத்த மிகைப்பு நோய் (Glaucoma) உடையவர்கள்; ஒற்றைத் தலைவலி நோய் (Migraine) உடையவர்கள் ஆகியோர் தலை ஆசனத்தைச் செய்யக்கூடாது.

மர ஆசனம் (Tree Pose)

இது தலை ஆசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம் ஆகும்.



செய்முறை

சமதளத்தில் ஒரு விரிப்பில் இரு முழங்கால்களையும், பாதங்களையும் சேர்த்த நிலையில் முதுகையும், தலையையும் நேராக நிமிர்த்திப் பார்வையையும் முன்னே செலுத்தியவாறு நின்று கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் படத்தில் காட்டியவாறு, இடது முழங்காலை மடக்கி. இடது பாதத்தை வலது தொடையின் மேல் பகுதியில் உட்புறமாகப் பதித்தவாறு, அதாவது தொடை இடுக்கில், குதிகாலைச் செருகிய நிலையில் வைக்க வேண்டும். கீழே விழுந்துவிடாதபடி சமநிலையில் உறுதியாக நிற்க வேண்டும். பின்னர் கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, கும்பிட்ட நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். இப்படியே இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரை நிற்கலாம். சுவாசம் இயல்பாய் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதே ஆசனத்தைத் தனியே எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் (கண்களை மூடிக் கொண்டும்) செய்யலாம். கால்களைச் சமகால அளவிற்கு மாற்றி மாற்றிச் செய்தல் வேண்டும். அல்லது ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு காலாக மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம்.

நன்மைகள்

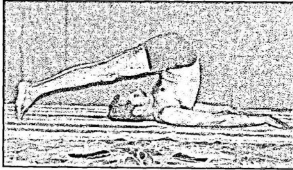
இவ்வாசனத்தை 'விருட்ச ஆசனம்' என்றும் 'ஏகபாத ஆசனம்' என்றும் அழைப்பதுண்டு. இறைவன் திருநாமத்தைச் சொல்லி ஜெபம் செய்வதற்கு இவ்வாசனம் சிறந்ததாகும். மனத்தை ஒருமைப்படுத்தும் ஆற்றலும் மன உறுதியும்

அதிகமாகிறது. உடலின் சோம்பல் நீங்கி நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவதற்கு இவ்வாசனம் உதவுகிறது. உடலின் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் மற்றும் காற்றோட்டம் சமச்சீர்படுகிறது.

ஆசனம் செய்யக்கூடாதவர்கள்

சிறுமூளை பாதித்தவர்கள், இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உடையவர்கள் மற்றும் முழங்கால் மூட்டுகள், இடுப்புப் பொருத்து தேய்ந்து பாதிப்படைந்தோர் இவ்வாசனத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கலப்பை ஆசனம் (Plough Pose)



இதனை 'ஹலாசனம்' என்றும் வடமொழியில் அழைப்பர். 'ஹலா' என்பதற்குத் தமிழில் 'கலப்பை' என்று பொருள். இந்த ஆசனத்தின்போது உச்ச நிலையில் உடலானது கலப்பையைப் போன்ற அமைப்பில் தோற்றம் அளிக்கின்ற காரணத்தினால் இப்பெயர் ஏற்பட்டது.

செய்முறை

வட்ட நிலையிலிருந்து முதல் நிலையாகிய கால்களைச் சேர்த்து நிற்கும் நிலைக்கு (Attention position) வந்து, பின் அப்படியே விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் நேராக உடலின் பக்கவாட்டில் உள்ளங்கைகள் தரைவிரிப்பில் பதிந்தவாறு வைத்துக்கொண்டு, பின் உள்ளங்கையில் அழுத்தம் கொடுத்து, கால்கள் இரண்டையும் சர்வாங்காசனத்தில் செய்வது போல் முழங்கால்களை மடித்த நிலையில் தூக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அப்படியே கால்களை நேராக நீட்ட

வேண்டும். அதன்பின் இடுப்புப் பகுதியைத் தூக்கிய நிலையில், கால்களைத் தலைப் பக்கமாக வளைத்துப் படத்தில் காட்டியவாறு கால்விரல்கள் தரையைத் தொட்டு இருக்குமாறு கொண்டுவர வேண்டும். முழங்காலை மடக்காமல் கால்கள் நேராக இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பாதங்களுக்கு இடையில் இடைவெளி இல்லாமல் ஒன்று சேர்த்தவாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதுவே ஆசனத்தின் உச்சநிலை ஆகும். மூச்சு இயல்பாக ஓடிக் கொண்டிருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையிலேயே 3-5 நிமடங்கள் வரை இருக்கலாம்.

பின்னர் படிப்படியாக ஆசனத்தைக் கலைத்துக்கொண்டே வந்து, மல்லாந்து படுத்த நிலையில் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாசனத்தை எச்சரிக்கையாகவும், நிதானமாகவும் செய்ய வேண்டும்.

நன்மைகள்

இவ்வாசனத்தினால் மூளையும் தண்டுவடமும் வலுவடையும். நன்கு பசி எடுக்கும். மலச் சிக்கல் நீங்கும். இரப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், குடல், சிறுநீரகங்கள், கணையம், ஆகிய வயிற்று உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய்களில் இவ்வாசனம் நன்மையளிக்கும். மதுமேகம் (Diabetes Mellitus), வஞ்சனகாத பிதுக்கம் (Inguinal Hernia) ஆகிய நோய்களில் பலன் அளிக்கும். பாலவாதம் எனப்படும் இளம்பிள்ளைவாத (Poliomyelitis) நோய் வராமல் தடுக்க உதவும். முதுகுப் பகுதியில் ஏற்படும் நரம்பு அழுத்த வலி (Pinched Nerve) நோயில் நல்ல பலன் கொடுக்கும். மலட்டுத் தன்மை உடைய பெண்களுக்கு நன்மை உண்டாகும். அதிகுருதி அழுத்த நோய் (இரத்தக் கொதிப்பு) குறைய துணை செய்யும். வீதன கோளத்தை (Thyroid) ஓரளவுக்குத் தூண்டி, அதன் இயக்கத்தைச் சீர்படுத்தும்.

குறிப்பு

முதுகெலும்பு இடைத்தட்டுப் பிதுக்கம் (Disc Prolapse) உடையவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாகாது.

பாம்பு ஆசனம் (Serpent Pose)

இதனைப் புஜங்காசனம் என வடமொழியில் அழைப்பர். 'புஜங்கம்' என்றால் 'நாகப் பாம்பு' என்று பொருள். பாம்பு தலையைத் தூக்கிப் படம் விரித்து நிற்பது போன்று இவ்வாசனத்தின் உச்சநிலை அமையும். ஆகையால் இப்பெயர் ஏற்பட்டது.

'சர்ப்பாசனம்', 'நாகாசனம்' என்ற பெயர்களாலும் இவ்வாசனம் அழைக்கப் பெறுகிறது. இது கலப்பை ஆசனத்திற்கு மாற்றாக அமைகிறது.

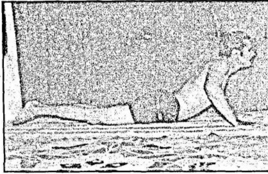


செய்முறை

கால்களை நீட்டிய நிலையில் குப்புறப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கால்கள் இரண்டும் சேர்ந்திருக்குமாறும் உள்ளங்கால்கள் மேல்நோக்கிப் பார்த்தவாறு இருக்குமாறும், கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் உடலோடு ஒட்டியபடி நீட்டியவாறும், உள்ளங்கைகள் மேல்நோக்கி இருக்குமாறும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாடியைத் தரை விரிப்பின் மேல் பதிந்து இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு தொப்புளுக்கு மேல், உடலின் மேல் பகுதியாகிய நெஞ்சுப் பகுதியையும், தலையையும் சிறிது சிறிதாக எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் உயர்த்தி, அந்நிலையிலேயே ஐந்து முதல் பத்து வினாடிகள் வரை (படத்தில் காட்டியவாறு) இருக்கலாம். பின்பு படிப்படியாக ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். நெஞ்சையும் தலையையும் மெதுவாகக் கீழிறக்கி, நாடிப் பகுதி விரிப்பில் படியுமாறு பதித்து, கைகளையும் உடலையும் தளர்த்தி, சிறிது ஓய்வெடுத்துப் பின் மெதுவாக எழுந்து முதல் நிலைக்கும் பின் வட்ட நிலைக்கும் வர வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இவ்வாசனத்தில் உச்சநிலையில் மூன்று முதல் ஐந்து வினாடிகள் வரை இருந்தால் போதுமானது. நன்கு பழகிய பின்பு, கால அளவைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். குப்புறப் படுத்த நிலையிலிருந்துகொண்டு நெஞ்சையும் தலையையும் நிமிர்த்தி (பாம்பு படம் எடுப்பது போன்று), உச்ச நிலைக்கு வருவதை மூன்று முதல் ஐந்து தடவைகள் வரை செய்யலாம். இவ்வாறு செய்வதை நல்ல பாம்பு ஆசனம் (Cobra pose) என்பர். இதே ஆசனத்தை வேறு ஒரு முறையிலும் செய்யலாம். குப்புறப் படுத்த நிலையில்,

கைகளை நேராக உடலோடு சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு உச்சநிலைக்கு வருவதற்குப் பதிலாக, கைகளை விலாப் பக்கங்களில் தரைவிரிப்பின் மீது முழங்கையை மடித்த நிலையில் ஊன்றி, நெற்றியும் மோவாயும் தரையில் லேசாகப் பதிந்தவாறு வைத்து, சிறிது ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு அப்படியே தலை, நெஞ்சுப் பகுதிகளைச் சிறிது சிறிதாக மேல் நோக்கி உயர்த்தி, முதுகுப் பகுதி பின்னாக வளைந்து இருக்குமாறு கொண்டுவந்து உச்ச நிலைக்கு வர வேண்டும். இடுப்புக்கு மேலேதான் உடலை உயர்த்த வேண்டும். இடுப்புப் பகுதியும் பாதங்களும் தரை விரிப்பில் படிந்து இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படியே ஐந்து முதல் பத்து வினாடிகள் வரை இருக்கலாம். இவ்வாறு செய்யும் முறையை 'விட்டில் பாம்பு ஆசனம்' என்று அழைப்பர். பிறகு மெதுவாகக் கைகளின் அழுத்தத்தைக் குறைத்து நெஞ்சையும் தலையையும் இறக்கி, முன்பு சொன்னவாறு நெற்றியும் மோவாயும் தரையில் படிந்து இருக்குமாறு வைத்து, சிறிது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு குப்புறப் படுத்த நிலையிலிருந்து உச்ச நிலைக்கு வருவதை இரண்டு முதல் ஐந்து தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

விட்டில் பாம்பு ஆசனம்



நன்மைகள்

சிறிய முதுகுத் தசைகளும், வயிற்றுத் தசைகளும் பலம் பெறுகின்றன. தண்டுவடமும் முதுகு நரம்புகளும் பலம் பெறுகின்றன. பிற்காலத்தில் கூன் முதுகு ஏற்படாவண்ணம் தடுக்கப்படுகிறது. வயிற்று உள் உறுப்புகள் சீரான இயக்கம் பெறுகின்றன. செரிமான ஆற்றல் பெருகுகிறது. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. தூக்கமின்மை, மறதி முதலியவை நீங்குகின்றன. பெண்களுக்குக் கருப்பையும் சூலகங்களும் நன்னிலையில் இயங்கி, மாத விடாய்க் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் நீங்குகின்றன. ஆண்களுக்கு விந்து சக்தி தூக்கத்தின் போதும், சிறுநீர்

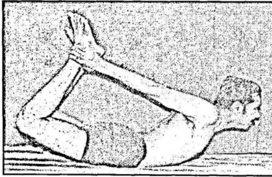
கழிக்கையிலும் வெளிப்படுவதைத் தடுத்து, விந்து சக்தி பாதுகாக்கப்படுகிறது. முள்ளெலும்பு இடைத்தட்டுப் பிதுக்கம் (Prolapsed Disc) உடையவர்களுக்கு நோயின் தன்மை அறிந்து, யோக மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி இவ்வாசனத்தைப் பயிற்றுவித்தால் நன்மை அளிக்கும்.

குறிப்பு

இடுப்பு முள்ளெலும்புப் பகுதியில் முன்னோக்கிய சவ்வு (Lumbar Lordosis) உடையவர்களும், பின் நரம்பு அழுத்த நோய் (Pinched Nerves) உடையவர்களும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாகாது.

வில்லாசனம் (Bow Pose)

இதனை வடமொழியில் 'தனுராசனம்' என்றழைப்பர். 'தனுர்' என்றால் 'வில்' என்று பொருள்.



செய்முறை

முதலில் குப்புறப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாடிப் (Chin) பகுதியைத் தரையில் பதித்தவாறு, முகத்தை நேராக இருக்குமாறு தலைப் பகுதியைத் தாங்கிக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். கைகளை உடம்பின் பக்கங்களில், உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு தளர்வாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கால்களை நீட்டியபடியும் உள்ளங்கால் மற்றும் விரல்கள் மேல் நோக்கி இருக்கும்படியும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் முழங்கால்களை மடக்கி, நெஞ்சையும் தலையையும் நிமிர்த்தித் தூக்கிய நிலைகளில் கைகளைக் கொண்டு கணுக்கால்களின் சிறுத்த பகுதிகளைப் பிடித்தவாறு தொடைகளையும் தூக்க

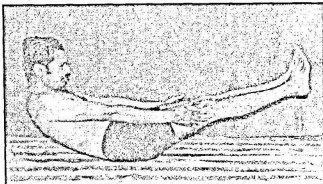
வேண்டும். இறுதி நிலையில் படத்தில் உள்ளவாறு வயிற்றுப் பகுதி மட்டுமே தரையைத் தொட்ட நிலையில், வில் போல் உடல் பின்னோக்கி வளைந்து காணப்படும். பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும். இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரை இந்நிலையில் இருக்கலாம். மூச்சு இயல்பாக ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

தண்டுவடமும் முதுகெலும்பும் பலப்படும். வயதான காலத்தில் கூன் முதுகு ஏற்படாது. தொப்பை ஏற்படாது. முதுகெலும்பின் பக்கங்களில் உள்ள சிறிய தசைகள் பலப்படும். நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும். செரிமான சக்தி பெருகும். வயிற்றின் உள்ளுறுப்புகள் தூண்டப்படும்.

படகாசனம் (Boat Pose)

இதனை வடமொழியில் 'நௌகாசனம்' என்று அழைப்பர். ஆசனத்தின் இறுதி நிலையில் உடலானது படகு போல் தோற்றம் கொள்வதால் இப்பெயர் பெற்றது.



செய்முறை

கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்தவாறு மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் முழங்கால் மூட்டு மடங்காது நேராக இருக்கும் நிலையில் உயரத் தூக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் கைகளை இருபுறமும் உயர்த்தி, தலையையும் உடலையும் முன்னோக்கி வளைத்துத் தூக்கி, உடல் பாரம் முழுவதையும் ஆசனப் பகுதி தாங்குமாறு கொண்டுவர வேண்டும். முழங்கைகள் மடங்காதவாறு கைகளை நீட்டி முழங்கால் மூட்டுகளின் அருகில்,

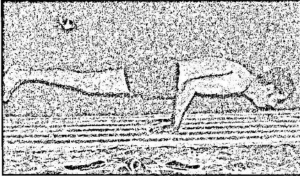
படத்தில் காட்டியவாறு வைத்திருக்க வேண்டும். பார்வையானது கால்விரல்களை நோக்கி இருக்க வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாய் ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒன்று முதல் இரண்டு நிமிடங்கள் வரை இந்நிலையில் இருக்கலாம்.

நன்மைகள்

இதனால் வயிற்றுப் பேசிகள் பலப்படும். வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்கும். காலில் தொடைப் பேசிகளும் வலுப்பெறும். ஏப்பம், விக்கல் நீங்கும். வயிற்று உள் உறுப்புகள் தூண்டப்படும்.

மயிலாசனம் (Peacock Pose)

இதனை வடமொழியில் 'மயூராசனம்' என்றழைப்பர்.



செய்முறை

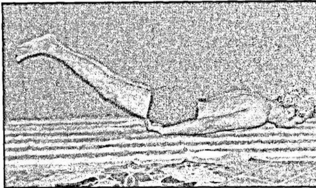
முதலில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து, உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, விரல்கள் கால்களை நோக்கி இருக்குமாறு பதித்து, தலை, நெஞ்சு, வயிற்றுப் பகுதிகளைத் தூக்க வேண்டும். பின்னர் முழங்கைகளை மடக்கி நெருக்கி வயிற்றுப் பகுதியிலும் விலாப் பகுதிகளிலும் முழங்கை மூட்டுக்கும் மேற்கையின் பின்புறமும் பதிந்து இருக்குமாறு வைத்து (படத்தில் காட்டியவாறு), பின்னர் இரு கால்களையும் தூக்கி, உடலை நேராக வைத்த நிலையிலும், உடல் பாரம் முழுவதையும் இரு கைகளிலும் வயிற்றுப் பகுதியிலும் ஏற்றிய நிலையில் இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வைத்திருக்கலாம். பின்னர் மெதுவாகக் கால்களை இறக்கி, கைகளைத் தளர்த்தி உடலையும் தலையையும் இறக்கி மீண்டும் குப்புறப்படுக்கும்

நிலைக்கு வர வேண்டும். சிறிது ஓய்வு எடுத்துவிட்டு எழுந்திருக்கவும். சுவாசம் இயல்பாக ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

வயிற்றுப் பேசிகள் பலப்படும். வயிற்று உள் உறுப்புகள் நன்கு தூண்டப்படும். செரிமான சக்தி பெருகும். நன்கு பசி எடுக்கும். நீரிழிவு நோய் கண்டவர்களுக்கு இவ்வாசனத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். கைகள் வலிமை பெறும்.

விட்டிலாசனம்



செய்முறை

உள்ளங்கால்கள் மேல் நோக்கி இருக்குமாறு கால்களை நீட்டி, நாடிப் (Chin) பகுதி தரையில் பதிந்திருக்குமாறும் கைகளைப் பக்கவாட்டில், உள்ளங்கைகள் மேல் நோக்கிய நிலையிலும் வைத்துக் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியவாறு மோவாய்ப்பகுதி தரையில் பதிந்திருக்குமாறும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இப்போது இரு கால்களையும் முழங்கால்களை மடக்காமல் நேராக நீட்டியவாறே பின்னோக்கி உயரத் தூக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்ய சிரமப்படுபவர்கள் உள்ளங்கைகளை தொடைகளுக்குக் கீழாக வைத்துத் தாங்கிப் பிடித்தவாறு மேல் நோக்கி அழுத்தம் கொடுத்த நிலையில் எளிதாக இரு கால்களையும் உயர்த்தி வைக்கலாம்.

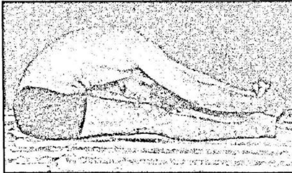
ஒன்று முதல் இரண்டு நிமிடங்கள் வரை இருந்துவிட்டு, கைகளை விலக்கிக் கால்களைத் தரையில் இறக்கி, பின் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி மெதுவாக எழுந்து நிற்கவும்.

நன்மைகள்

கால் தொடைத் தசைகள் வலுப்பெறும், ஆசனப் பகுதியில் உள்ள தசைகளும் வலுப்பெறும். இடுப்பு எலும்புகள் பலம் பெறும். வயிற்று உறுப்புகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராக அமையும்.

பச்சிமோத்தாசனம்

'பச்சிமா' என்பது தலையிலிருந்து கால்கள் வரை உள்ள உடலின் பின் புறப் பகுதியைக் குறிப்பது. பிடரி, பின் கழுத்து, முதுகு, ஆசனம், கெண்டைச் சதை, குதிகால் முதலியவை அடங்கியது. இவ்வாசனத்தில் உடலின் பின் பகுதிகள் தூண்டலுக்கு உட்படுத்தப்படுவதால் இப்பெயர் ஏற்பட்டது எனலாம்.



செய்முறை

கால்களைச் சேர்த்து முன்னே நீட்டியவாறு அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும். மெதுவாக முன் புறமாகக் குனிந்து, முகமானது இரு முழங்கால் மூட்டுகளுக்கும் இடையே பதிய வரும் நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். அதே சமயத்தில் கைகளை நீட்டிப் பாதங்களைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது முழங்கால்களை மடங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முன்னே குனியும்போது சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டே வந்து ஆசனத்தின் உச்சநிலையை அடைந்ததும் சுவாசம் இயல்பாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும்படி

பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் ஒன்று முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரை இருந்துவிட்டு ஆசனத்தைத் தளர்த்திவிடலாம்.

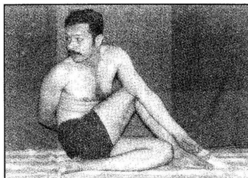
இவ்வாசனம் எளிதில் வந்துவிடாது. நீட்டிய கைகளைக் கொண்டு முதலில் கால் பெருவிரலைத் தொட முயற்சி செய்து, படிப்படியாகப் பயிற்சி செய்து பாதங்களைப் பிடித்துக்கொள்ளும் நிலையை அடையலாம்.

நன்மைகள்

வயிற்றின் உள்ளுறுப்புகள் தூண்டப்படும். செரிமான ஆற்றல் பெருகும். நன்கு பசி எடுக்கும். முதுகுத்தண்டு, கால்கள் வலுப்பெறும். ஆண்மை பெருகும்.

அர்த்த மச்சேந்திராசனம்

'மச்சேந்திரநாத்' என்ற யோகியின் பெயரால் அழைக்கப்படும் ஆசனம் ஆகும்.



செய்முறை

முதலில் சுக ஆசனத்தில் அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும். வலது முழங்காலை லேசாக நீட்டி, வலது பக்க ஆசனப் பகுதியைச் சிறிது உயர்த்திய நிலையில், இடது முழங்காலை நன்கு மடக்கி, இடது குதிகாலின் மேல் வலது ஆசனப் பகுதியை இறக்கிப் பதித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வலது முழங்காலைச் சிறிது நீட்டி, வலது பாதத்தைப் படத்தில் காட்டியவாறு, இடது முழங்கால் மூட்டுக்கு இடப்புறமாகத் தரையில் பதித்த நிலையிலும், இடது கையை அதன் முழங்கை மூட்டு வலது முழங்கால் மூட்டிற்கு வலப்புறமாகப் பதிந்த நிலையிலும் நேராக நீட்டி, பாதத்தைப் பிடிக்கும் நிலைக்குக் கொண்டு

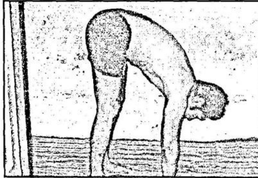
வரவேண்டும். வலது கையை முதுகுப்புறமாகக் கொண்டு சென்று, உள்ளங்கை வெளியே தெரியும்படி புறங்கையை இடுப்பின் கீழ், இடது பக்கம் வரை கொண்டு சென்று பதித்து வைக்கவேண்டும். தலையை வலப்புறமாகத் திருப்பி அத்திசையிலேயே பார்வையைச் செலுத்த வேண்டும். இப்படியே ஒன்று முதல் இரண்டு நிமிடங்கள் வரை இருந்து விட்டு, பின் காலை மாற்றிச் செய்து இதே போல் ஒன்று முதல் இரண்டு நிமிடங்கள் வரை இருக்கலாம்.

நன்மைகள்

இடுப்பு, முதுகு, தொடை, கை, கால் மற்றும் கழுத்துப் பகுதி நரம்புகள் வலுவடையும். வயிற்று உள் உறுப்புகள் நன்கு தூண்டப்பட்டு செரிமான சக்தி பெருகும். நன்கு பசி எடுக்கும். சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள், பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெட்டை நோய் ஆகியவை குணமாகத் துணை நிற்கும்.

கஜ ஆசனம் (Elephant Pose)

கஜம் என்பது யானையைக் குறிக்கும்.



செய்முறை

நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும், மெதுவாக முன்னாகக் குனிந்து இரு உள்ளங்கைகளையும் தரையில் பதிக்கும் நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். பார்வையானது இரண்டு கைகளுக்கும் நடுவில் இருக்கும்படி, தலையைச் சிறிது நீட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். (படத்தில் காட்டியவாறு) இரு உள்ளங்கால்களும், இரு உள்ளங்கைகளும் தரையில் பதித்த நிலையிலிருப்பதுடன் முழங்கைகளும்,

முழங்கால்களும் மடங்காமல் நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரை இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம். இந்த ஆசன நிலையிலே யானையைப் போல முன்னோக்கி நடக்கவும் செய்யலாம்.

நன்மைகள்

கை, கால்களிலுள்ள தசைகளும், நரம்பு, நாடிகளும் வலிமை பெறுகின்றன. நன்கு பசி எடுக்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

கருடாசனம் (Eagle Pose)



செய்முறை

நேராக நிற்கும் நிலையில் வலது காலைத் தூக்கிப் படத்தில் காட்டியவாறு இடது காலைச் சுற்றிப் பிணைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் கீழே விழுந்துவிடாதபடி இடது காலில் உறுதியாக நிற்க வேண்டும்.

இப்போது இடது கையை முகத்திற்கு நேராக உயர்த்தி, இடது உள்ளங்கை வலப்புறம் நோக்கி இருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு, வலது கையை உயர்த்தி, இடது கையைச் சுற்றிப் பிணைத்து, படத்தில் காட்டியவாறு வலது உள்ளங்கை இடப்பக்கமாக நோக்கிய நிலையில், இடது உள்ளங்கையில் பொருந்தும்படி கொண்டுவந்து பதிக்க வேண்டும். பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும். கைகளின் மணிக்கட்டுப் பகுதிகளை மூக்கு நுனியைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்குமாறும் வைத்திருக்கலாம். அந்நிலையில் அது ஒரு பறவையின் அலகைப் போன்று

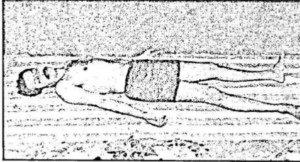
தோற்றமளிக்கும். இதேபோன்று காலை மாற்றியும் செய்யலாம். ஒன்று முதல் மூன்று நிமிடங்கள் வரை இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.

நன்மைகள்

இவ்வாசனத்தால் கை, கால்களில் உள்ள பேசிகளும், நரம்புகளும், எலும்புகளும் பலப்படும். சிறுநீரகங்களும் நன்கு தூண்டப்பட்டு சீராக வேலை செய்யும்.

சவ ஆசனம் (Corpse Pose)

இறந்த உடலைப் போல, சலனமற்ற நிலையில் (சுவாசம் தவிர) இருப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது.



செய்முறை

முதலில் சமதளத்தில் மென்மையான விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகளை உள்ளங்கைகள் மேல்நோக்கியபடி, பக்கங்களில் உடலிலிருந்து சுமார் அரை அடிக்குத் தள்ளி வைக்க வேண்டும். குதிகால்களுக்கு இடையே சுமார் அரை முதல் ஒரு அடி இடைவெளி இருக்குமாறு கால்களை விரித்த நிலையில் அதாவது, தளர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தலையை ஒருபுறமாகச் சாய்ந்த நிலையில் அதன் போக்கிலேயே தளர்வாக விட்டுவிட வேண்டும். கண்களை மென்மையாக மூடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாக ஓடிக்கொண்டிருக்கட்டும். உச்சந்தலையில் இருந்து பாதம் வரை தளர்ச்சியான நிலையில் இருக்குமாறு அப்படியே பதினைந்து நிமிடம் முதல் அரை மணி நேரம் வரை இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.

நன்மைகள்

உடல், மனச் சோர்வு நீங்கும். எல்லா ஆசனங்களையும் செய்துவிட்டு இறுதியில் இவ்வாசனத்தை உடல், மனக் களைப்பு நீங்கும் வரை செய்யலாம். ஆசனங்களுக்கு இடையிடையேயும் களைப்பு ஏற்படுகிறபோதெல்லாம் ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள் இதனைச் செய்யலாம். கடின உழைப்பாளிகள் பணி முடிந்து வீடு திரும்பியதும் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் களைப்பு நீங்கி, நல்ல புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் பத்து நிமிடங்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்துவிட்டுத் தூங்கினால் அமைதியான உறக்கம் வரும்.

பிராணாயாமம்

அட்டாங்க யோகத்தில் ஆசனத்துக்கு அடுத்த நிலையாக, நான்காவதாக வருவது பிராணாயாமம் ஆகும். மூச்சை வசப்படுத்தும் பரிபூரண விஞ்ஞானக் கலை பிராணாயாமம் எனப்படும். இதனை வாசி என்றும் வாசியோகம் என்றும் அழைப்பர். இயல்பாக, தானாக, ஓர் ஒழுங்கினில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் மூச்சுக் காற்றை அல்லது சுவாசத்தை ஓர் கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து சுவாசத்தின் அளவையும் காலத்தையும் சித்தர்கள் கூறிய முறைப்படி வெவ்வேறு நிலைகளில் அமைத்து, பயிற்சி செய்வதே வாசி அல்லது பிராணாயாமம் ஆகும்.

உயிர்க்கால்

சுவாசம் என்பது நாம் காற்றை மூக்கின் வழியாக உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகிற நிகழ்ச்சியாகும். தாயின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தை பிறந்து வெளி உலகிற்கு வந்ததும் அது வீறிட்டு அழ ஆரம்பிக்கும்போது, முதன் முதலாகத் தொடங்குகிற இந்தச் சுவாசம், பின்பு உயிர் பிரிந்து மரணம் ஏற்படும் நேரம் வரை தொடர்ந்து இடைவிடாமல் நடைபெற்றுக்கொண்டே இருக்கிறது. இத்தகைய சுவாசம் உயிர் வாழ்வதற்கு மிக இன்றியமையாதது. மூன்று நிமிடங்கள் கூட சுவாசம் நடைபெறாமல் கட்டுப்படுத்த இயலாது. பிராணன் என்று அழைக்கப்படும் உயிர் உடலில் நிலைபெற்று இருப்பதற்குக் காரணமாயிருக்கிற சக்தி அல்லது ஆற்றலைக் கொடுப்பது சுவாசமே ஆகும். சுவாசம் என்ற இச்செயல் ஜீவராசிகள் அனைத்திலும் தங்குதடையில்லாமல் நடைபெற்றுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே இறைவன் காற்றை எங்கும் வியாபித்து இருக்கும்படி செய்திருக்கிறான். நம் உடலில் எல்லாத் திசுக்களுக்கும் பிராண சக்தி இன்றியமையாததாக உள்ளது. திசுக்கள் எல்லாமே சுவாசித்து இச்சக்தியைப் பெற்று உயிர் வாழ்வதுடன், உடல் உறுப்புகள் இயங்குவதற்குத் தேவையான

ஆற்றலையும் அளிக்கின்றன. மூக்கின் வழியே சுவாசிக்கிற காற்று நுரையீரலை அடைகிறது. அங்கு வந்து சேர்கிற குருதிக்குப் பிராணவாயுவைக் கொடுத்துவிட்டுக் குருதியிலிருந்து கரியமில வாயுவை எடுத்துக்கொண்டு வெளிச் சுவாசத்தின் மூலமாக அதனை வெளியேற்றுகிறது. குருதியில் கலந்த பிராணவாயு குருதி ஓட்டத்தின் மூலமாக உடல் முழுவதும் உள்ள வெவ்வேறு திசுக்களையும் சென்றடைகிறது. பிராணவாயுவை உயிர்க்கால் என்றும் கூறுவர்.

மூச்சை வசப்படுத்தும் கலை

சாதாரணமாக நாம் சுவாசத்தின் போது பனிரண்டு அங்குல அளவு பிராண சக்தியை உள்ளிழுக்கிறோம். அதில் எட்டு அங்குலத்தை மட்டும் உட்கிரகித்து, மீதி நான்கு அங்குலக் காற்றை வீணே வெளி சுவாசத்தின் மூலம் வெளியாக்குகிறோம். அவ்வாறு வீணே போகிற பிராண ஆற்றலையும் உட்கிரகித்து முழுமையாகப் பயன்படுத்த உதவும், மூச்சை வசப்படுத்தும் கலையே பிராணாயாமம் ஆகும்.

கூற்றை உதைக்கும் குறி

பிராணாயாமம் என்பது ஒரு மனிதனின் ஆயுட்காலத்தை நீட்டிக்க உதவும் காயகற்ப பயிற்சிகளுள் ஒன்று ஆகும். இதனை,

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே

என்ற திருமூலரின் பாடல் தெளிவுபடுத்துகிறது. "ஏற்றி இறக்கி இரு காலும் பூரிக்கும் காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்" என்பதற்கு விளக்கம் காண முற்படுகையில், "ஏற்றி இறக்கி" என்று சொல்லப்படுவது, சுவாசத்தின் போது உள்ளிழுக்கப்படும் காற்றின் அளவைக் கூட்டியோ குறைத்தோ உள்ளிழுப்பது என்பதாகும். இருகாலும் பூரிக்கும் என்பதற்கு, இடகலை (இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியே காற்றைச் செலுத்துதல்) வழியாகக் காற்றைச் சுவாசித்து இரண்டு நுரையீரல்களையும் பிராணவாய்வினால் நிரம்பச் செய்தல் எனப் பொருளாகும். அம்முறையில் "காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்" என்பவர் பிராணாயாமம் என்ற மூச்சை வசப்படுத்தும் கலையைப் பயின்று, பயிற்சி செய்பவராவர். அப்பயிற்சியைச் செய்து வருபவரிடம் 'கூற்று' ஆகிய 'எமன்' நெருங்க முடியாது என்பதனைத்தான் 'கூற்றை உதைக்கும் குறி அதுவாமே' என்று விளக்குகிறார் திருமூலர்.

இரத்தச் சுத்திகரிப்பு

சாதாரணமாக நடைபெறும் சுவாசத்தின் மூலம் ஓரளவு தேவையான பிராணவாயு கிடைக்கிறதெனினும், நுரையீரலில் உள்ள அத்தனை காற்றுச் சிற்றறைகளுக்கும் முழுமையாகக் கிடைப்பதில்லை. ஆக நுரையீரலை வந்தடையும் குருதி, குறிப்பிட்ட அளவு காற்றுச் சிற்றறைகளிலிருந்து மட்டும்தான் பிராணவாயுவைக் கிரகித்துக்கொண்டு செல்ல முடிகிறது. நுரையீரலை வந்தடையும் குருதி முழுவதும், முழுமையாகப் பிராணவாயுவைக் கிரகிக்க முடிவதில்லை. பிராணாயாமத்தின் போது ஆழ்ந்து மூச்சை (காற்றை) உள்ளிழுத்து விடுவதால் சாதாரணமாக நடைபெறும் சுவாசத்தில் உள்ளிழுக்கப்படும் காற்றின் அளவை விட அதிக அளவு காற்று உள்ளிழுக்கப்பட்டு நுரையீரலிலுள்ள காற்றுச் சிற்றறைகள் அனைத்திலும் நிரம்பி, இரத்தம் சுத்தமடைகிறது. அதாவது பிராணவாயுவை முழுமையாகப் பெறுகிறது.

சுவாச நிலைகள்

சுவாச நிலைகள் மூன்று விதமாகப் பூரகம், கும்பகம், இரேசகம் என்றழைக்கப்படுகின்றன. பூரகம் என்பது சுவாசத்தின்போது காற்றை உள்ளே இழுக்கும் நிகழ்ச்சியாகும். இரேசகம் என்பது காற்றை வெளிவிடுவதைக் குறிக்கும். கும்பகம் என்பது உள்ளிழுத்த மூச்சுக் காற்றைக் குறிப்பிட்ட காலம் உள்ளடக்கி வைத்திருத்தல் என்று கூறுவர். ஆனால் மூச்சைப் பிடித்தால் ஆயுள் குறையும் என்று தற்கால யோக வல்லுநர்கள் கூறுவதும் அறிவியல் ரீதியாகப் பார்த்தால் உண்மையாகிறது. ஆக கும்பித்தல் என்பதற்குச் சுவாசத்தின் மூலம் உள்ளிழுத்த பிராணவாயுவைக் குருதி வாயிலாக உட்கிரகித்தல் என்று பொருள் கொள்ளலாம். கும்பித்தலைச் சில பந்தங்கள், முத்திரைகளுடன் ஒரு குறிப்பிட்ட நியதிப்படி செய்யலாம்.

கால அளவு

பூரகம், கும்பகம், இரேசகம் இவற்றிற்கான கால அளவுகள் பிராணாயாமத்தின் முறையைப் பொறுத்து மாறுபடும். எனினும் ஒரு குறிப்பிட்ட பிராணாயாம முறையினைப் பற்றி திருமந்திரத்தில் கூறப்படும் கருத்தைப் பார்ப்போம்:

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்

ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதில் ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே.

இதில் பூரகம் 16 மாத்திரை, கும்பகம் 64 மாத்திரை மற்றும் இரேசகம் 32 மாத்திரை அளவு என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது.

ஒரு மாத்திரை என்பது கால அளவில் எவ்வளவு என்பதற்கு வெவ்வேறு மதாந்திரம் (அளவு) உண்டு. கண் இமைக்கும் நேரம் என்றும் ஒரு நொடிப் பொழுது என்றும் கூறுபவர் உண்டு. நாடியைப் பரிசோதிக்கையில் ஒரு கோதுமை விரைப்பிரமாணம் நாடி எழும்பி அடங்குவதற்குரிய காலம் அல்லது விரை அளவு என்றும் கூறுவர். சித்தர் நாடியைக் கரத்திலோ, கண்டத்திலோ சாதாரணமாகப் பார்த்தறிவதுண்டு.

அறைந்தார் முனிவர் அளவுகேள் தோற்றும்
விரைக் கோதுமையாம் வியந்து

என்று இதனைக் கண்ணுசாமியம் என்ற நூல் கூறுகிறது. "சிவாய நம" என்ற மந்திரத்தை ஒருமுறை உச்சரிப்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய காலம் 8 மாத்திரை என்பர். இதனையே இரண்டு முறை, நான்கு முறை, எட்டு முறை உச்சரித்தால் முறையே பூரகம், இரேசகம், கும்பகம்,ஆகியவற்றிற்கான கால அளவு கிடைக்கிறது.

விதிமுறைகள்

சுவாசமானது இடகலையில் (இடது நாசித் துவாரம்) நடைபெறுகிறதா அல்லது பிங்கலையில் (வலது நாசித் துவாரம்) நடைபெறுகிறதா அல்லது சுழி முனையில் (இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் சமமாகப் பகிர்ந்து செல்லல்) இயங்குகிறதா என்பதனை ஆராய்ந்து, நாடியையும் வாத (வளி), பித்த (அழல்), கபம் (ஐயம்) ஆகியவற்றையும் ஆராய்ந்து நோயின் தன்மையை உணர்ந்து, அதற்கு ஏற்றாற்போல் வாசியோகத்தை மருத்துவத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும். பொதுவான உடல் நலத்திற்குப் பயன்படுத்தும் போது, பொதுவான விதிமுறைகள் சிலவற்றை வாசியோகத்தின் போது கடைப்பிடித்தாற் போதுமானது.

பிராணாயாமத்தின் போது சுக ஆசனத்திலோ பத்மாசனத்திலோ ஏதேனும் விரிப்பின் மீது அமர்ந்துகொண்டு, பாம்பு முத்திரை அல்லது சின் முத்திரை அல்லது பயிற்சிக்கு ஏற்றபடி வெவ்வேறு முத்திரைகளைக் கடைப்பிடித்து, நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். காலை வேளையில் மலசலம் கழித்துவிட்டு, பல் துலக்கிவிட்டு, வெறும் வயிற்றில் பயிற்சி செய்வது

உத்தமம். ஆனால் குளிர்ச்சியான காலங்களில், குளிர்காற்றில் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பகலில் மரத்தடியில் அமர்ந்து செய்வது மிக நல்லது. அதுவும் குளக்கரை, ஆற்றங்கரையில், மரத்தடியில் அமர்ந்து செய்வது மிக்க நன்மை பயக்கும். இரவு நேரங்களில் மரத்தடியில் அமர்ந்து செய்வது ஆகாது. பிராணாயாமத்தை முழு வயிறு உண்டபின் செய்தலாகாது. தியானத்திற்கு முன்போ பின்போ, ஆசனத்திற்கு முன்போ பின்போ, குளிப்பதற்கு முன்போ பின்போ செய்யலாம். எளிய தளர்ச்சியான பருத்தி ஆடைகளை அணிந்து செய்ய வேண்டும். மனத்தை முழுமையாக ஈடுபடுத்திச் செய்ய வேண்டும். ஒரு நிமிடத்திற்குச் சுவாசத்தின் எண்ணிக்கையையும் பூரகம், கும்பகம், இரேசகம் ஆகியவற்றின் கால அளவையும், முத்திரையையும், யோக வல்லுநர்களின் ஆலோசனைப்படி, பயிற்சிக்கேற்றவாறு மாற்றி மாற்றி செய்தல் வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்ய வயது வரம்பு ஏதும் இல்லை. வாசிப் பயிற்சியின் மூலம் குண்டலி சக்தியை எழுப்பவும் செய்யலாம். எனவே அதற்கு வாயுதாரணை என்றும் பெயருண்டு.

உணவு முறை

பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்பவர்கள் நாடிகள், வாயுக்கள் பற்றிய சித்தர்களின் கொள்கைகளை நன்கு கற்றுத் தெளிந்தபின் செய்வது மிக்க நன்மை பயக்கும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, முன்னர் கூறிய இயம, நியமங்களைக் கடைப்பிடித்து செய்து வந்தால்தான் முழுப்பலன் கிடைக்கும். யோக மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி வயது மற்றும் உடல் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு, சாத்வீக உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல் நல்லது. மது வகைகள், இறைச்சி முதலியவற்றைத் தவித்து அரிசி, கோதுமை, நெய், பால், தயிர், மோர், காய், கனிகள், கீரை வகைகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அரை வயிறு உணவும், கால் வயிறு தண்ணீரும் உட்கொண்டு மீதிக் கால் வயிறு காலியாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புளிப்பு, காரப்புப் பொருட்களை எவ்வளவு தூரம் குறைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. இனிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கைப்புச் சுவையுடைய பொருட்களையும் அளவோடு உண்ண வேண்டும்.

காலம்

காலையில் சூரிய உதயம் முதல் ஒன்றேகால் மணி நேரமும், மத்தியானம், மாலையில் சூரியன் மறைவதற்கு முன்னும் பின்னுமாகச் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரமும், நடு இரவும் ஆகிய நான்கு வேளைகள் செய்யலாம் என்று சித்தர் நூற்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வேளை ஒன்றுக்கு இருபது முதல் எண்பது தடவைகள் பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்யலாம் என்று பொதுவாகச்

சொல்லப்பட்டிருந்தாலும், எண்ணிக்கையை உடலின் தன்மை, நோய்களுக்கு ஏற்ப, யோக மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கூட்டியோ குறைத்தோ செய்யலாம். இடகலை, பிங்கலை அதாவது இடது நாசி, வலது நாசித் துவாரங்களில் ஏதேனும் ஒன்றின் வழியாக மூச்சை உள்வாங்கி (பூரகம்), மறு துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை வெளிவிட வேண்டும் (இரேசகம்). பூரித்த (உள்வாங்கிய) நாடியின் வழியாகவே இரேசகம் செய்தால் வியர்வை, நடுக்கம் முதலிய துன்பங்கள் உண்டாகும் என்று பொதுவான ஒரு விதிமுறை சொல்லப்பட்டிருந்தாலும், பிராணாயாமத்தின் முறைக்கேற்றவாறு பூரகம், இரேசகம் அமைவதைச் சித்தர்கள் கூறியிருப்பதையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

நாடிகள்

வெளிவிடும் மூச்சு 'ஹம்' என்ற ஒலியுடனும் உள் வாங்கும் மூச்சு 'ஸம்' என்ற ஒலியுடனும் இருக்கும் என்று பொதுவாகச் சொல்வார்கள்.

தசநாடிகளுள் முக்கியமானவை முதல் மூன்றாகிய இடகலை, பிங்கலை மற்றும் சுழிமுனை ஆகும். இடகலை என்பது சந்திரகலை எனப்படும். இது இடது நாசி வழியே சுவாசம் நடைபெறுவதையும், பிங்கலை என்பது சூரிய கலையாகிய வலது நாசி வழியே சுவாசம் நடைபெறுவதையும், சுழிமுனை என்பது இரண்டு நாசித்துவாரங்கள் வழியாகவும் சுவாசம் நடைபெறுவதையும் குறிக்கிறதென்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம். இதனை,

பார்க்கிலிடையிடம் அதுவே திங்களாகும்
பகலவனாம் பிங்கலையே வலமதாகும்
ஏற்கவுரை சுழுமுனைதான் நடுவாம் அங்கி
கிடையான சந்திரனே அமுதமாகும்

என்ற அடிகளும்

பாரும் இடைகலை பிங்கலை மாறியே
தாரும் பெருவிரற் காலோடு தானேறி
காருங் கழுத்திற் கபாலவரை நின்று
வாரு மிடாய் வலக்கரஞ் சாருமே

வலக்கரந் தன்னில் வளமான பிங்கலை
நிலைக்க இடக்கர நின்றது இடைகலை

துலக்க நடுமையஞ் சுழுமுனை யோடிடும்
பிலக்க இவைமூன்றாற் பிறந்தது தாதுவே

என்ற திருமூலரின் நாடிப்பாடல் வரிகளாலும் அறியலாம்.

நன்மைகள்

பிராணாயாமத்தின் பயன்களை அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்தவர்கள் அதனைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து வருவார்கள். யோக மருத்துவத்தில் நுரையீரல் மற்றும் சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் நோய்களைப் பரிகரிப்பதற்கு (குணமடையச் செய்வதற்கு) மட்டுமல்லாது தோல் நோய்கள், மூளை, நரம்பு மண்டல நோய்கள் மற்றும் மன வியாதிகளுக்கும் பிராணாயாமம் நேரடியான மருத்துவமாகவோ, துணை மருத்துவமாகவோ (Supportive Therapy) பயன்பட்டு வருகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கவும் பாதுகாக்கவும், நினைவாற்றலைப் பெருக்கவும், மன ஒருமைப்பாடு அதிகரிக்கவும் பிராணாயாமம் பயன்படுகிறது. உடலில் துர்நாற்றம் நீங்குகிறது. சாத்வீகக் குணம் மேலோங்குகிறது. சிவவாக்கியர் இதன் சிறப்பை,

உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவைக்
கருத்தினால் இருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லிரேல்
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள்தரித்த நாதர் பாதம் அம்மை பாதம் உண்மையே

என்ற பாடலில் விளக்குகிறார். வாயுதாரணை மூலம் இளமையை இழக்காமலும் உடல் அழகையும் வலிமையையும் அதிகரிக்கவும் முடியும் என்பதனை உறுதியாகக் கூறுகிறார்.

சில பிராணாயாமப் பயிற்சி முறைகள்

பயிற்சி 1

காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில், சமதளத்தில், மென்மையான விரிப்பின் மீது பத்மாசனத்திலோ, சுக ஆசனத்திலோ அமர்ந்து கொள்க. முதுகு வளையாமலும் பார்வை நேராகவும் அமையுமாறு தலையையும் நெஞ்சையும் நிமிர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இடது கையை உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு அடிவயிற்றை ஒட்டினாற்போல் மடியில் வைத்துக் கொள்க. வலது கையை இடது கையின் மேல், உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு வைத்துக்

கொள்க. இவ்வாறு வைத்துக் கொள்வதற்குப் 'பாம்பு முத்திரை' என்று பெயர். (பைரவ முத்திரை என்றும் சிலர் கூறுவர்.) இந்நிலையில் இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாகவும் காற்றை மெதுவாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவிற்கு இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது தொடர்ந்து இரண்டு தோள்களையும் சிறிது சிறிதாக உயர்த்தி, மூச்சு முழுவதும் உள்ளிழுத்தபின் மூச்சை அடக்காமல், உடனடியாக உதடுகளைக் குவித்து வாய்வழியே மூச்சை விட வேண்டும். மூச்சை வேகமாக வெளிவிட்டுக் கொண்டே வரும் போது உயர்த்திய இரு தோள்களையும் மூச்சை வெளிவிடும் வேகத்திற்கு ஏற்ப விரைவாகக் கீழிறக்க வேண்டும். மூச்சை முழுவதுமாக வெளிவிட்ட நியில் தோள்களும் முழுமையாகக் கீழே இறங்கியிருக்க வேண்டும். ஒருமுறை மேற்சொன்ன முறைப்படி மூச்சை உள் வாங்கி வெளிவிடுவதனை ஒன்று எனக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு, இருபது முதல் முப்பது தடவைகள் ஒரே சமயத்தில் செய்யலாம். இம்முறை 'பூரண சுத்தி பிராணாயாமம்' எனப்படுகிறது.

நன்மைகள்

இப்பயிற்சி செய்வதால் நுரையீரல்களும் சுவாசப்பாதைகளும் தூய்மையடைகின்றன. இரத்தம் சுத்தமாகிறது. சுவாசப்பாதையில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுகள் நீங்க ஏதுவாகிறது. ஆனால் இப்பயிற்சி செய்யும்போது, செய்பவரின் எதிரில் யாரும் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் நோய்த் தொற்று இருந்தால் பிறருக்கும் பரவ வாய்ப்பு உண்டு.

பயிற்சி 2

சமதளத்தில் விரிப்பின் மீது பத்மாசனத்திலோ, சுக ஆசனத்திலோ அமர்ந்துகொண்டு பாம்பு முத்திரையைப் பயிற்சி 1-இல் கூறியவாறு மேற்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே வர வேண்டும். அதே சமயம் இரு தோள்களையும் உயர்த்திக் கொண்டே வர வேண்டும். எவ்வளவு மூச்சை (உடலை அதிகம் வருத்தாமல்) உள்ளிழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முழுவதுமாக மூச்சை இழுத்த நிலையில் இரு தோள்களும் அதிகபட்சம் உயர்த்தப்பட்டிருக்கும். மூச்சை அடக்காமல் உடனடியாகச் சிறிது சிறிதாக, மெதுவாக இரு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் விட்டுக்கொண்டே வர வேண்டும். அதே சமயம் அதற்கு ஏற்றாற்போல் தோள்களிரண்டையும் தாழ்த்திக்கொண்டே வந்து, மூச்சானது முழுவதுமாக

வெளியே விட்ட நிலையில், தோள்களும் நன்கு இறங்கி இயல்பு நிலைக்கு வந்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒருமுறை மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுவதை ஒன்று என்று எடுத்துக்கொண்டு, இப்படியாக முப்பது முதல் ஐம்பது தடவைகள் காலையிலும் மாலையிலும் உணவுக்கு முன் செய்ய வேண்டும். மதியம், இரவு வேளைகளிலும் கூட உணவுக்கு முன் செய்து வரலாம். இந்நிலையில் நன்கு பயிற்சி பெற்றவுடன், பயிற்சி 1 இல் சொல்லியவாறு வயிற்று, மார்புத் தசைகளையும் சேர்த்து இயக்கிப் பயிற்சி செய்யலாம். இவ்வாறு செய்யும் பயிற்சி முறைக்கு 'மாத்ரிகா பிராணாயாமம்' என்று பெயர். இப்பயிற்சியைச் செய்யும்போது கால அளவைக் கணக்கிடுதல் மிகவும் அவசியமாகிறது. பூரகமாகிய மூச்சை முழுவதுமாக வெளிவிடுவதற்கு ஆகும் கால அளவையும் சமமாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் (Inspiratory phase = Expiratory phase in time). ஆரம்பத்தில் செய்வதற்குச் சிறிது சிரமமாகத் தோன்றினாலும் முறையான பயிற்சியால் எளிதில் கைவரப்பெறும்.

நன்மைகள்

நுரையீரல்களுக்கு அதிக அளவு பிராண ஆற்றல் கிடைக்கிறது. குருதி நன்கு தூய்மை அடைகிறது. பயிற்சித் திறன் அதிகரிக்கிறது. செரிமான ஆற்றல் பெருகுகிறது. பசி நன்கு எடுக்க ஏதுவாகிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படாமல் தடுக்கவும், ஏற்பட்டால் நிவாரணம் பெறுவதற்கும் உதவுகிறது. நுரையீரல் நோய்களில் துணை மருத்துவமாகப் பயனளிக்கிறது. நினைவு ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது. சுறுசுறுப்பு நன்கு உண்டாகிறது.

பயிற்சி 3

சமதளத்தில் விரிப்பின் மீது சுக ஆசனத்திலோ அல்லது தாமரை ஆசனத்திலோ அமர்ந்து கொள்க. இடது கையை உள்ளங்கை மேல் நோக்கிய நிலையில் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற்போல் மடியில் வைத்துக் கொள்க. வலது கை நடுவிரல் மற்றும் ஆட்காட்டி விரல்களை மடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் வலது பெருவிரலால் வலது நாசித் துவாரத்தை அழுத்தி அடைத்துக்கொண்டு, இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சைப் படிப்படியாக, நிதானமாக (மிகக் குறைந்த வேகத்தில்) உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே வர வேண்டும். அதே சமயம் தோள்கள் இரண்டையும் உயர்த்திக் கொண்டே வந்து, அதிகபட்சம் மூச்சை உள் இழுத்த நிலையில், தோள்களையும் அதிகபட்சம் உயர்த்திய நிலையில் இருக்கும்படி கொண்டு வந்து, பின் இடது நாசித் துவாரத்தை மோதி, பெருவிரல் மற்றும் சிறுவிரல்களால் அழுத்தி அடைத்துக் கொண்டு, வலது

நாசித் துவாரத்திலிருந்து அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் வலது பெருவிரலை விலக்கி விட்டு, வலது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்த மாதிரியே அதே வேகத்தில், நிதானமாகப் படிப்படியாக விட்டுக்கொண்டே வர வேண்டும். அதற்கேற்றவாறு தோள்களையும் படிப்படியாக இறக்கிக்கொண்டே வந்து, மூச்சு முழுவதையும் வெளியே விட்ட நிலையில் தோள்கள் இரண்டும் முழுமையாக இறங்கி இயல்பு நிலைக்கு வந்திருக்க வேண்டும். பின்னர் இடது நாசித் துவாரத்தை அடைத்த நிலையிலேயே மூச்சைப் படிப்படியாக, நிதானமாக மேற்சொன்னவாறு உள்ளிழுத்து, பின்னர் முழுதும் உள்ளிழுத்த பின் வலது பெருவிரலால் வலது நாசித் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு, இடது நாசித் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் சிறுவிரல் மற்றும் மோதிரவிரலை நீக்கி அதே இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை முன் சொன்ன நிலையில் நிதானமாக வெளிவிட வேண்டும். இதனைப் பயிற்சியின் ஒரு எண்ணிக்கையாக எடுத்துக் கொண்டு, அடுத்து மீண்டும் வலது பெருவிரலால் வலது நாசித் துவாரத்தை அடைத்த நிலையிலேயே மூச்சை இடது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக (முறையான தோள்கள், வயிற்று, மார்புத் தசைகளின் இயக்கங்களுடன்) அதிகபட்சம் உள் இழுத்துப் பின் முன் சொன்னவாறு இடது நாசித் துவாரத்தை மோதிர மற்றும் சிறுவிரல்களால் அடைத்துக் கொண்டு, வலது நாசித் துவாரத்திலிருந்து அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் பெருவிரலை நீக்கி அதே நாசித் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை முறைப்படி நிதானமாக வெளியே விட வேண்டும். முழுவதையும் வெளிவிட்ட பின் அதே நிலையில் முன் சொன்னவாறு மூச்சை அதே வலது நாசித் துவாரத்தின் வழியாக முறைப்படி, நிதானமாக உள்ளிழுத்து, அதிகபட்சம் உள்ளிழுத்த பின் வலது பெருவிரலால், வலது நாசித் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு, இடது நாசித் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் மோதிர மற்றும் சிறுவிரல்களை நீக்கி மூச்சை முறைப்படி வெளியே விட வேண்டும். இப்போது பயிற்சி எண்ணிக்கையை இரண்டாகக் கணக்கிட்டுக் கொண்டு, இப்படியாக மீண்டும் மீண்டும் ஒரே சமயத்தில் முப்பது முதல் ஐம்பது எண்ணிக்கை வரை செய்யலாம். இப்பயிற்சியைக் காலையில் வெறும் வயிற்றிலும் மதியம், மாலை, இரவு வேளைகளிலும், உணவுக்கு முன்பு செய்து வரலாம்.

பிரத்தியாகாரம்

அட்டாங்க யோகத்தில் பிராணாயாமத்தை அடுத்து வருவது பிரத்தியாகாரம். பிரத்தியாகாரம் என்பது புலன்களை வசப்படுத்துவதற்குரிய அல்லது கட்டுப்படுத்துவதற்குரிய பயிற்சி முறையாகும். சுவை, ஒளி, ஊறு (மெய்யறிதல், தொடு உணர்வு), ஓசை, நாற்றம் ஆகிய ஐந்து புலன்களும் முறையே அவற்றிற்கே உரிய பொறிகளாகிய (கருவிகள்) நாக்கு, கண், தோல்,

செவி, மூக்கு ஆகியவற்றின் வழியாக இயங்குகின்றன. அவ்வியக்கத்திற்குப் பாலமாயிருப்பது ஞானேந்திரியங்கள். அதாவது புலன்களைப் பொறிகள் வாயிலாகத் தொழிற்படுத்தும் கருவிகள் ஞானேந்திரியங்கள் ஆகும். இப்புலன்களை நுகர்வதற்குக் காரணமாயிருப்பது உயிரும், அதன் படர்க்கை ஆற்றலாகிய மனமும் ஆகும். ஞானேந்திரியக் கருவிகள் என்பவை நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ள கட்டுப்பாட்டு நிலையங்கள் ஆகும். இவை பழுதுபட்டால் புலனுகர்வும் பாதிக்கப்படும்.

புலனடக்கம்

புலனுகர்வு என்பது அளவுடன் இருத்தல் அவசியம். உயிராற்றலானது புலனுகர்வு மூலமாகச் செலவாகிறது. எனவே எந்தவொரு புலனும் அளவுக்கு அதிகமாக உபயோகிக்கப்படும்போது உயிராற்றலும் குறைவுபடுகிறது. சித்தர்கள் புலன்களை முழுமையாக வசப்படுத்தி விடுவார்கள். அதன் மூலம் உயிராற்றலையும் நீண்ட நாட்கள் தக்க வைத்துக் கொள்வதன் மூலமாக, நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்து இறைஞானத்தை எளிதில் பெற்று, மற்றவர்கட்கும் பயனளிக்கும் காரியங்களை இயற்றுகிறார்கள். இல்லறத்தாரைப் பொறுத்தவரை புலன்களை முழுமையாக வசப்படுத்துவது என்பது இயலாத ஒன்று மட்டுமல்ல. அந்த அளவுக்கு அவசியம் இல்லாததும் கூட. இவர்கள் கட்டுப்பாட்டுடன் புலனுகர்வில் ஈடுபட்டால் அதுவே இவர்களுக்கு மிக்க பலனை அளிக்கும். முன்பு சொன்ன இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம் ஆகிய நான்கு நிலைகளிலும் தேர்ச்சி பெற்றுவிட்டால் ஐந்தாவதாகிய பிரத்தியாகாரம் இயல்பாய் வாய்க்கப் பெறும்.

இயல்பான ஆசை

பிரத்தியாகாரத்தை முயன்று கைவரப்பெற்றால் அட்டாங்க யோகத்தில் அடுத்த நிலைகளாகிய தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகியவை எளிதில் சாத்தியமாகும். பொதுவாக எந்தவொரு புலனுமே, நுகர்வின் அளவை நாம் வரையறுத்துக் கொண்டு விட்டோமேயானால் நமக்கு அதிக நன்மைகளைக் கொடுக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. நோயாளிகளைப் பரிகரிக்கும்போது சில கட்டுப்பாடுகளைப் புலனுகர்வில் விதிக்கிறோம். அதனால் பல வழிகளில் நன்மை கிடைப்பதுடன், நோயும் எளிதில் குணமாகிறதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இறைஞானத்தைப் பெறுவதற்கு மட்டுமின்றி நாம் அன்றாடம் இயற்றும் பணிகளைக் கூட செவ்வனே செய்ய இது உதவும். உயிரானது மனத்தின் வாயிலாகவே இன்ப, துன்பங்களை நுகர்கிறது. புலன்களைப் பொறிகள் வாயிலாகத் தொழில்படுத்துவதற்கு அடிப்படையான ஒரு கருவியாக மனம் செயல்படுகிறது.

மனத்தின் தொழில் எண்ணுவது. எண்ணத்தின் அடிப்படையிலேயே சொல்லும், செயலும் அமைகிறது என்பதனை அறிவோம். ஆசையே துன்பத்திற்குக் காரணம் என்பர். ஆசைப்படுவது மனத்தின் இயல்பு. நியாயமான ஆசைகளை மனத்தில் கொண்டிருப்பதில் தவறில்லை. ஏனெனில் இல்லற வாழ்வில் நிலைப்போரைச் செயல்படுத்துவதற்குத் தூண்டுகோலாய் அமைகின்றன. நியாயமற்ற பேராசையை மனத்தில் கொண்டிருப்பதுதான் சொல், செயல் மூலமாக அவை வெளிப்படும்போது துன்பத்திற்கு வழி வகுக்கும். நியாயமான ஆசை என்கிறபோது தனக்கோ பிறர்க்கோ துன்பத்தைக் கொடுக்காததாயிருக்க வேண்டும். முன்னர் சொன்ன யோகத்தின் நான்கு நிலைகளில் பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கு மனம் ஓரளவு பக்குவப்பட்டுவிடும். அப்படிப் பக்குவப்பட்டுவிட்டால் பொறுமையும் அமைதியும் நிதானமும் எதனையுமே சிந்தித்து நல்லவை, கெட்டவைகளை ஆராய்ந்து சொல்லுகிற, செயல்படுகிற தன்மையும் வந்தமையும். இத்தகையவர்களுக்குப் புலனடக்கமும் எளிதாகிவிடும். புலன்களுக்கு அடிமையாகாத் தன்மையைப் பெற்று, புலன்களைத் தமக்கு அடிமையாக்கிக் கொள்ளும் நிலையைப் பெற்றுத் துன்பப் பாதையிலிருந்து தம்மை விலக்கிக் கொள்ளுவதோடு பிறரையும் அப்பாதையில் செல்ல விடாமல் அறிவுறுத்தும் தன்மையையும் பெற்றுவிடுகிறார்கள். கிட்டத்தட்ட ஞானிகள் போன்ற நிலையை அடைகிறார்கள். இத்தகைய புலனடக்கப் பயிற்சியைப் பெற்றவர்களே வாழ்க்கையில் குறிப்பாகப் பொதுவாழ்வில் சிறப்பாகச் செயல்பட முடிகிறது. அதோடு மட்டுமின்றி நோயற்ற வாழ்க்கையைப் பெறுவதற்கு இப்பயிற்சி துணை நிற்கிறது. இப்பயிற்சி பெற்றவர்கள் தீயவற்றைக் கேட்டாலும், தீயவற்றைப் பார்த்தாலும் உணர்ச்சிவசப்படாமல், நிதானம் தவறாமல் சொல்லையும், செயலையும் ஆற்றக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். பிரத்தியாகாரத்தில் சிறந்தவர்களுக்குச் சத்துவகுணம் மேலோங்கி நிற்கும். இறை நாட்டம், இறையுணர்வு இவர்களது உள்ளங்களை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு இருக்கும். சிறந்த சிந்தனையாளராகவும், தொண்டுள்ளம் கொண்டோராகவும் விளங்குவார்கள்.

புலனடக்கப் பயிற்சி

புலன்களை வசப்படுத்தும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தைத் திருவள்ளுவர் சீரிய முறையில் தெளிவாக்குகிறார்:

உரனென்னுந் தோட்டியான் ஓரைந்துங் காப்பான்
வரனென்னும் வைப்பிற்கோர் வித்து

அறிவினைக் கொண்டு தெளிந்து, அக்கருவியால் ஐந்து பொறிகள் வாயிலாகச் செயல்படும் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்த வல்லவன் மேலான வீடு பேற்றுக்கு வித்து போன்றவன் என்கிறார். மேலும்,

சுவைஒளி ஊறுஓசை நாற்றமென்று ஐந்தின்
வகைதெரிவான் கட்டே உலகு

தோலில் தொடு உணர்வு (வெப்ப, குளிர் உணர்வு), சுவையறிதல், பார்த்தல், கேட்டல், வாசனை அறிதல் ஆகிய ஐம்புலன்களின் வகைகளை ஆராய்ந்து தெளிந்து செயலாற்ற வல்லவனுடைய அறிவிலேதான் இவ்வுலகமே உள்ளது என்று விளக்குகிறார்.

துறந்தார் பெருமை துணைக்கூறின் வையத்து
இறந்தாரை எண்ணிக்கொண் டற்று

என்ற குறளில் பற்றுகளைத் துறந்தவர்களின் பெருமையை அளந்து கூறுதல் என்பதானது உலகில் இதுவரையிலும் பிறந்து, இறந்தவர்கள் எத்தனைப்பேர் என்பதைக் கணக்கிடுவது போன்று இயலாதது என்று விளக்குகிறார். பற்றுகளை விடவேண்டுமாயின் அதற்குப் புலன்களை முழுமையாக வசப்படுத்தும் பயிற்சியே அடிப்படையானதாகும்.

ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கல் ஆற்றின்
எழுமையும் ஏமாப் புடைத்து

ஆமையானது ஆபத்து வரும்போது தலையையும் கால்களையும் ஓட்டினுள் இழுத்துக்கொண்டு, தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதுபோல, ஒரு பிறப்பில் ஒருவன் ஐம்பொறிகளையும் அடக்கியாள வல்லமை பெற்றுவிட்டானேயானால் அது அவனைப் பின்வரும் எல்லாப் பிறப்புகளிலும் காப்பாற்றக்கூடிய சிறப்பைப் பெறும் என்று திருவள்ளுவர் தெளிவாக்குகிறார்.

மனிதன் பெறக்கூடிய ஆற்றலில் பத்து விழுக்காடு மட்டுமே உடல் மற்றும் உயிரின் ஆக்கத்திற்குப் பயன்படுகிறது. தொண்ணூறு விழுக்காடு ஆற்றல் புலன்கள் பொறிகள் வாயிலாக வீணாக, மலிவான, நிலையற்ற இன்பத்திற்காகச் செலவழிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக பிரம்மச்சரியத்தை விட்டு விலகி அதிகமாக உடலுறவு அனுபவிக்கும்போது உயிராற்றல் மிக அதிகமாக வீணாகிறது. புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தும் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சி மூலம் ஆற்றல் முழுமையும் ஆன்ம பலத்திற்குப் பயன்படுத்தி, யோக வழியில் வழுவா நின்று, இறைநிலையாகிய பேரின்ப நிலையை அடையலாம்.

தாரணை

அட்டாங்க யோகத்தில் பிரத்தியாகரத்தை அடுத்து ஆறாவதாக வருவது தாரணை ஆகும். தாரணை என்பது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தக்கூடிய அல்லது ஒருநிலைப்படுத்தக்கூடிய (Concentration or fixation of mind) பயிற்சி முறையாகும்.

மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துதல் என்பது இயல்பாகவே மனிதனிடத்தில் உள்ள ஒன்றுதான். எந்த ஒரு வேலையையும் இவ்வாறு நிலைப்படுத்தினால்தான் சரிவர செய்ய முடியும். ஒரு வயதுக் குழந்தை கூட கீழே கிடக்கும் ஏதேனும் ஒரு பொருளைக் கண்டெடுத்தால் அதை அப்படியும் இப்படியும் புரட்டிப் பார்ப்பதைப் பார்க்கிறோம். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதன் மூலம் அவ்வாறு செய்கிறது. மீண்டும் வேறு ஒரு பொருளைக் கண்டால் அதனை விட்டுவிட்டு, அந்தப் பொருளை நோக்கி மனத்தை சிறிது நேரம் ஒருமுகப்படுத்துகிறது. இளங்குழந்தைகளின் இத்தகைய செயலில் எந்த நோக்கமும் கிடையாது. ஆனால் குழந்தைகள் வளர வளர மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தும் ஆற்றலும் அதிகரித்து, பள்ளிப் பருவத்தில் இன்னும் அதிகரிக்கிறது. அவ்வாறு அதிகரிப்பது இயல்பாகவும், அவசியமாகவும் ஆகிறது. மாணவர்கள் மட்டுமின்றி தொழில் புரியும் பெரியவர்களுக்குமே அத்தொழிலைச் செவ்வனே முடிக்க இவ்வாற்றல் அவசியமாகிறது. ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளில் இவ்வாற்றல் பயன்படுத்தப்படும்போது நல்ல விளைவுகளும், தீய நடவடிக்கைகளில் பயன்படுத்தப்படும்போது தீய விளைவுகளும் நிகழ்கின்றன.

மனத்தைப் பொறுத்தே மனிதனின் ஆளுமை அமைகிறது. அவ்வாறு அமைவது மனத்தை ஒருமைப்படுத்தும் ஆற்றலைப் பொறுத்து வேறுபடுகிறது. மனமானது நிலையான, உறுதியான மனம், ஒருமுகப்படுத்தக்கூடிய மனம், எப்போதாவது ஒருமுகப்படுத்தக்கூடிய மனம், அலைகழிக்கும் மனம், மூட மனம் என வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

இதில் மூட மனத்தை உடையவர்கள் கூட முறையான யோகப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டால் உறுதியான மனத்தைப் பெறக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு என்பதில் ஐயமில்லை.

தியானம்

யோகத்தின் ஏழாவது படி தியானம் ஆகும். தாரணைப் பயிற்சியில் சிறந்தவர்களுக்கு இது மிக எளிதில் கைவரப் பெறும்.

3

மனித வாழ்வில் உடல் நலத்திற்கு அடிப்படையாய் அமைவது மன நலம் ஆகும். உடல் நலத்தைப் பேண வேண்டுமாயின் மன நலம் நன்றாக இருக்க வேண்டும். என்னதான் விலையுயர்ந்த, வீரியமுள்ள மருந்துகளை நோயாளிகள் உட்கொண்டாலும் மனம் அமைதியாகவும் நலமாகவும் இருந்தால்தான் விரைவில் குணம் கிடைக்கும்.

மனத்தை வசப்படுத்தும் கலை

மனிதன் ஏழையாயிருந்தாலும் செல்வந்தனாயிருந்தாலும் வாழ்க்கையில் மன அமைதியைச் சீர்குலைக்கும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாகிறது. அப்படி தினமும் ஒவ்வொரு பிரச்சினை ஏற்படும்போது மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு மன நலம் கெட்டு, அது உடல் நலத்தையும் பாதிக்கிறது. அதி குருதி அழுத்த நோய் (இரத்தக் கொதிப்பு), மதுமேக (நீரிழிவு) நோய், இரைப்பு (ஆஸ்துமா) நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்கள் முதலிய பல நோய்கள் தொடர்ந்து மன உளைச்சல் (Stress) காரணமாக ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் போக்கவும் மன அமைதியைப் பராமரிப்பது அவசியம். அதற்கு உதவும் யோகப் பயிற்சி முறைகளுள் ஒன்றே தியானம் (Meditation) என்ற மனத்தை வசப்படுத்தும் பரிபூரண விஞ்ஞானக் கலை. இதற்கு முன்னோடியாக அமைவது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் (Concentration) தாரணை என்ற பயிற்சி முறை.

கண்ட சிந்தனைகளில் அலைபாயும் மனத்தை, அவைகளிலிருந்து விடுவித்து ஒருநிலைப்படுத்துவது தாரணை. அவ்வாறு ஒருநிலைப் படுத்தப்பட்ட மனத்தை நம் வசப்படுத்த உதவும் பயிற்சியே தியானம்.

மன அமைதி

ஏதேனும் ஒரு பொருள் பற்றிய இடைவிடாத சிந்தனையை மேற்கொள்ளும் நிலையை (Cessation of all thoughts except one) தியானம் எனலாம். அதாவது பல்வேறு பிரச்சினைகளோடு தொடர்புடைய மன உளைச்சலை உண்டாக்கும் சிந்தனைகளை அகற்றி, மன அமைதியை உண்டாக்கும் ஒரே ஒரு சிந்தனையில் மனத்தைக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குத் திளைக்க வைக்கும் பயிற்சி முறை தியானம் ஆகும். மன உளைச்சலின் போது மனத்தின் அலை அல்லது சுழல் வேகம் பன்மடங்கு அதிகரிக்கிறது. தியானப் பயிற்சியின் மூலம் அவ்வேகம் நன்கு குறைந்து மனம் அமைதிப்படுகிறது. தினமும் காலை, மாலை, இரவு வேளைகளில் சமதளத்தில் மெல்லிய விரிப்பின் மீது சம்மனமிட்டபடி (சுக ஆசனம்) அமர்ந்தோ அல்லது பத்மாசனம் முதலிய தியான ஆசனங்களில் அமர்ந்தோ இருபது முதல்

முப்பது நிமிடங்கள் வரை யோக வல்லுநரின் ஆலோசனைப்படி பயிற்சி செய்து வரும்போது முன்னர் கூறிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் போக்கவும் ஏதுவாகிறது. நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது. உறக்கம் கெட்டு வருந்துபவர்களுக்கும் நல்ல உறக்கம் கிடைக்கிறது. பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டு அவற்றைத் தீர்க்கும் மன வலிமை அதிகரிக்கிறது.

ஏக சிந்தனையில் மனத்தைத் திளைக்க வைக்கும் தியானப் பயிற்சியில் முழுமை பெற்றவர்களுக்கு, சிந்தனைகளே அற்ற, மிக ஆழ்ந்த உறக்க நிலை போன்ற மன அமைதியை ஏற்படுத்தும் ஆழ்நிலைத் தியானம் (Transcendental meditation) என்ற பயிற்சி முறை கைவரப் பெறும்.

இன்றைய நவீன யுகத்தில் தொழில் நுட்பம், தொழில் வளம் பெருகி அதனால் நகர்மயமாதலும் அதிகரித்து வருவதால் மனிதன் இயந்திரம் போல் இயங்கி வாழ்வை நடத்திச் செல்ல வேண்டியுள்ளது. இதனால் பல சூழ்நிலைகளில் மன உளைச்சல் (Stress) அல்லது மன அழுத்தம் (Tension) ஏற்பட்டு, உடல் நலத்தையும் பாதிக்கிறது. சிலரை இத்தகைய சூழ்நிலைகள் தொடர்ந்து பாதிக்கும்போது தன்னம்பிக்கையையும் மனோபலத்தையும் இழந்து, அவர்கள் தற்காலிக நிவாரணம் ஏற்படுத்தக்கூடிய மதுவகைகள் அல்லது தூக்க மாத்திரைகள் அல்லது போதை மருந்துகளை உண்ண ஆரம்பித்து, அவற்றிற்கே அடிமையாகி விடுகிறார்கள். இதனால் நாளடைவில் மிகவும் கடுமையான நோய்களுக்கு இலக்காகிறார்கள். தான் பாதிப்படைவதோடு மட்டுமில்லாமல், தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் மிகப்பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடுகிறார்கள்.

மன உளைச்சலுக்கும், மன அழுத்தத்திற்கும் நிவாரணமானது மதுவிலோ, போதை மாத்திரைகளிலோ இல்லை. அவற்றிற்கு வடிகாலாக அமையும் யோக வழி முறைகளிலேதான் உள்ளது. அம்முறைகளே மனோ மருத்துவமாக அமைகின்றன. தியானமானது உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், உணர்வு பூர்வமாகவும் நிவாரணம் அளிக்கவல்லது.

தியானப் பயிற்சி

தியானம் செய்வதற்காக எத்தனையோ முறைகள் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. ஓர் எளிய முறையை இங்கே பார்ப்போம்:

தனியான, அமைதி சூழ்ந்த, காற்றோட்டமான அறையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். வெளிச்சம் மிகக் குறைவாக இருத்தல் நலம். சமதளத்தில் தரை விரிப்பின் மேல் தியான ஆசனங்களில் ஒன்றில்

அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும். முன்னே சுமார் பத்து அடி தூரத்தில் நெய் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெயில் எரியக்கூடிய சிறு கைவிளக்கை ஏற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். தியானம் செய்பவரின் கண்களின் மட்டத்திற்குத் தீபம் எரியும்படியான உயரத்தில் விளக்கை வைத்திருக்க வேண்டும். தியானம் செய்பவர் சிறிது நேரம் (முப்பது வினாடிகள்) அந்த எரியும் தீபச் சுடரைப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்துவிட்டுப் பின் மென்மையாக இரு கண்களையும் மூடி அந்தச் சுடரையே மனத்தில் நினைத்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இடையிடையே வேறு சிந்தனைகள் வந்து கொண்டிருக்கும். அவ்வாறு வரும்போது அச்சிந்தனையை மெதுவாக மாற்றி, தீபச் சுடரை மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். இப்படியே ஒவ்வொரு முறையும் சிந்தனைச் சிதறல் ஏற்படும் போதெல்லாம் பலவந்தமாக இல்லாமல் மெதுவாக அவைகளைப் போக்கி மீண்டும் மீண்டும் தீபச் சுடரை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து, அதனையே நினைத்திருக்க வேண்டும். முதலில் ஐந்து நிமிடங்கள் செய்து பழக வேண்டும். ஐந்து நிமிடத்தில் எத்தனை முறைகள் சிந்தனைச் சிதறல் ஏற்படுகிறது என்பதனைக் கவனித்து, முறையான பயிற்சி மூலம் நாளாவட்டத்தில் சிதறல்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, தியானம் செய்யக்கூடிய ஐந்து நிமிட நேரமும் முழுமையாகச் சிந்தனைச் சிதறலில்லாமல் ஏற்படும் நிலையை அடைய வேண்டும். பிறகு படிப்படியாகத் தியான நேரத்தின் அளவை அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து, ஒரு வேளைக்கு அரை முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை தியானம் செய்யலாம். நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் (கால அவகாசத்திற்கு ஏற்ப) தியானிக்கலாம். இந்தப் பயிற்சியினால் கண்களுக்கும் நன்மை கிடைக்கிறது.

தியான மந்திரம்

பிரணவ மந்திரம் 'ஓம்' என்பது தியானத்திற்குப் பயன்படும் சிறந்த சாதனமாகும். தந்தைக்குத் தனயன் (சிவனுக்கு முருகன்) உபதேசித்த புராணம் நாம் அறிந்ததே. இதிலே வெளிப்படுகிற ஓர் உன்னத தத்துவம் என்னவெனில், வயதில் சிறியவர் பெரியவர் என்ற பாகுபாடின்றி சிறுவனே ஆயினும் குருவாக மனதில் ஏற்று முறையாகக் கற்றுக் கொள்வதுதான் சிறந்த அறிவைப் பெற வழி வகுக்கும் என்பது ஆகும். யோக முறைகளையும் அதேபோல் குரு பக்தி நம்பிக்கையுடன் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அது பலிதமாகும்.

விண் (ஆகாயம்) என்ற பூதமே பஞ்ச பூதங்களாகிய காற்று, தீ, நீர், மண் ஆகியவற்றிற்கு அடிப்படை. விண் அணுக்கள்தான் பல்வேறு விகிதங்களில் பரிணமித்து சேர்க்கையாகி மற்ற நான்கு பூதங்களையும் உண்டாக்குகின்றன. இவ்விண்ணணுக்களால் இந்த அண்டவெளியில் உண்டாகும் விண்ணோசை 'ஓம்' என்பதாகக் கண்டுள்ளனர்.

தியானம் செய்யும்போது இந்தப் பிரணவ மந்திரத்தை ஜெபித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சிந்தனைச் சிதறல் ஏற்படாவண்ணம் தடுக்கவும், மன அலை வேகத்தைக் குறைத்து, மனத்தை அமைதிப்படுத்தவும், மனோவலிமையையும் ஜீவகாந்த ஆற்றலைப் பெருக்கவும் இம்மந்திரம் உதவுகிறது. மந்திரத்தை வாயினால் தொடர்ந்து உச்சரித்துக் கொண்டே கண்ணை மூடியபடி தியானம் செய்வது ஒரு முறை.

மனத்திற்குள்ளேயே 'ஓம்' என்ற எழுத்தின் வடிவத்தை உருவகப்படுத்திய நிலையில், மனத்திற்குள்ளேயே உச்சரித்துக் கொண்டு கண்ணை மூடியபடி தியானம் செய்வது மற்றொரு முறை. 'ஓங்காரத் தவம்' என்றும் இம்முறையைப் பெயரிட்டு அழைப்பர். "ஓம் சிவாய நம" என்னும் சிவ நாமத்தைச் சேர்த்தும் தியானம் செய்வார்கள். மூலாதாரம் தொடங்கி சுவாதிட்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை ஆகிய ஆதாரங்களில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக மனத்தை நிலைநிறுத்தி, தியானித்து ஆக்கினைச் சக்கரத்தில் நெடுநேரம் தியானிக்க வேண்டும். மூலாதாரத்தில் உறையும் குண்டலியைக் கிளர்ந்து எழும்பச் செய்ய இத்தியானம் உதவும். இத்தியானத்தை ஆசனங்கள், பிராணாயாமம் முதலியவற்றைச் செய்வதற்கு முன்போ பின்போ செய்யலாம்.

தியான முறைகள் பல சொல்லப்பட்டிருந்தாலும், தியானப் பயிற்சியானது எளிதாகத் தோன்றினாலும் எல்லோருக்கும் அதில் முழுமை பெறுவது விரைவில் சாத்தியமன்று. அட்டாங்க யோகத்தின் முதல் ஆறுபடிகளில் பயிற்சி பெற்றவர்களுக்குத்தான் தியானம் எளிதாகக் கைவரப் பெறும். பதஞ்சலியின் கூற்றுப்படி, குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளின்மீது, மனமானது முழுவதுமாகச் சலனமின்றி நிலை நிறுத்தப்படுவது தாரணை ஆகும். அத்தகைய தாரணையிற் பொருந்திய மனநிலையை அதிக நேரம் இடைவிடாது நீட்டித்தால் அதுவே தியானமாகும். சுருங்கக்கூறின், குறிப்பிட்ட காலம் வரை இடைவிடாது நிகழும் தாரணையே தியானம் ஆகும்.

தூங்காத தூக்கம்

தியானம் என்பதனைச் செய்ய முறையாக ஆராயும்போது, தியானம் செய்பவன், தியானத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் பொருள், தியானம் செய்கிற செயல் அல்லது நிலை என்ற மூன்று பகுதிகள் உள்ளன. நீண்ட, முறையான பயிற்சி மூலம் தியானம் செய்பவன் தன் நிலையை மறக்கிறான். பின்னர் தான் தியானம் செய்கிறோம் என்பதனையும் மறந்து, தியானப் பொருளுடனே ஒன்றி அதாகவே மாறிவிடுகிறான். இதுவே தியானம். இன்னும் ஆழ்ந்த பயிற்சி நிலையில்

தியானப் பொருளின் உணர்வும் அற்றுக் கிட்டத்தட்ட உறக்க நிலைக்கு வருகிறான். ஆனால் இவையெல்லாம் விழிப்பு நிலையிலேயே மேற்கொள்கிறான். 'தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுதல்' என்பது இதனையே குறிக்கும் என்பது அறிஞர்கள் கூறும் விளக்கமாகும்.

காலம், திசை

தியானம் செய்வதற்கு எல்லா நேரமும் உகந்ததுதான் என்றாலும் அதிகாலை நல்ல முகூர்த்த வேளையிலும், மாலையில் அந்திசாயும் நேரமும் மிகவும் பயனளிக்கும் காலங்களாகும். வடக்கு அல்லது கிழக்கு திசை நோக்கி விரிப்பின் மீது அமர்ந்து தியானித்தல் சிறந்தது.

சமாதி

சமாதியானது யோகத்தின் இறுதி நிலையாகும். தியானத்திற்கு வெவ்வேறு பரிமாணங்கள் உண்டு. தியானமானது அதில் ஈடுபடுபவரின் நோக்கத்தினைப் பொறுத்து பலன்களை அளிக்கும். தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகிய அந்தரங்க யோக நிலைகள் ஒன்றிற்கொன்று மிக நெருங்கிய தொடர்புடையவை என்பதனை நாம் உணர்ந்து கொள்வது அவசியம். இவைகள் ஆன்மீக உணர்வுகளுக்காகவும் நோக்கங்களுக்காகவும் மட்டும் உரியவை என்று நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. நல்ல நோக்கங்களுக்காகத் தியானிக்கும் போது நல்ல விளைவுகளும் தீய நோக்கத்திற்காகத் தியானிக்கும் போது தீய விளைவுகளும் உண்டாகின்றன. அவ்விளைவுகள் கைகூடிய நிலையைச் சமாதி என்று யோகத்தின் இறுதி நிலையாகக் கொள்ளலாம். ஆன்மீகவாதி இறைவனை தியானிக்கிறான். சமாதியில் இறைவனை உணர்ந்து இறைநிலையை அடைகிறான். தான் வேறு, கடவுள் வேறு என்ற நிலையில்லாமல் இரண்டும் ஒன்றாகும் நிலையை அடைகிறான். அதுவே பேரின்ப நிலை எனப்படுகிறது. இறைநிலையை அடையும் போது படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய முத்தொழில் வல்லோனாகிறான். இறைவனைப் போன்றே எல்லா வல்லமைகளும் (Omnipotent), எல்லா அறிவும் (Omniscient) பெற்றவனாகவும் ஆகிறான். அருவமாகவும், அருவுருவமாகவும், உருவமாகவும் தன்னை ஆக்கிக்கொள்ளும் நிலையுடையவனாகிறான். பிறப்பு, இறப்பு சக்கரத்திலிருந்து விடுபட்டவனாகிறான். இதுவே முக்தி என்றும் மோட்சம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது நினைத்தற்கே அரிய ஒன்று, கைவரப்பெறுவது அவ்வளவு எளிதல்ல. இயம, நியமாதிகளில் பூரணமாக வழுவாது நின்று வரும் போதுதான் இந்நிலையை அடைய முடியும். பாவப் பதிவுகளை எல்லாம் நீக்கிய பிறகுதான் வாய்க்கும்.

கண்டவர் விண்டிலர்

சமாதி நிலையைப் பற்றி அறிய முற்படுகையில், அதிலும் வெவ்வேறு பரிமாணங்கள், தியானத்தில் இருப்பது போலவே இருப்பதை உணரலாம். தியானத்தின் நோக்கமே சமாதியாக நிறைவுறுகிறது. சமாதியைப் பற்றி சித்தர்களும் மெய்ஞானிகளும் பல்வேறு கோணங்களில் விளக்கியுள்ளார்கள். ஆனால், அத்தனை விளக்கங்களுமே ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையில், அதன் பரிமாணங்கள் அமைகின்றன. 'கண்டவர் விண்டிலர்' 'விண்டவர் கண்டிலர்' என்ற கூற்றிலே காண்பது போல சமாதியின் ஒரு பரிமாணமாகிய இறை நிலையை அடையும் முக்தி பெற்றவர்கள் மீண்டும் பிறப்பதில்லை என்பதால் 'கண்டவர் விண்டிலர்' என்பது உண்மையாகிறது. மீண்டும் பிறப்பவர்கள் முன் பிறவியில் சமாதி நிலையை ஒருவேளை எட்டியிருந்தாலும் அதில் பூரணத்துவம் பெறாத நிலையில் மீண்டும் பிறப்பினை அடைகிறார்கள். பாவப் பதிவுகள் (Imprints of sin) முழுமையாக நீங்காததால் அவ்வாறு மீண்டும் பிறக்கும் போதுதான் முற்பகுதியில் கண்ட சமாதி நிலை பற்றிய உணர்வை, ஞானத்தை இழந்துவிடுவதால், மறந்துவிடுவதால் 'விண்டவர் கண்டிலர்' என்ற கூற்றுப் பொருந்துகிறது.

இறைவனுக்குச் சமம்

சமம் + ஆதி = சமாதி என்பதிலிருந்து ஆதி பரம்பொருளாகிய இறைவனுக்குச் சமமான நிலையை அடைவது சமாதி ஆகிறது. பதி, பசு, பாச தத்துவ வழியே ஆராயும்போது பசுவாகிய சீவான்மா பாசமாகிய தளையை அதாவது உலக பந்தங்களைத் துறந்து அல்லது அவற்றிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டுத் தன் மூலமாகிய பரமாத்மாவை, அதாவது பதியைச் சேர்ந்து ஒன்றிக்கும் நிலையைச் சமாதி எனலாம்.

வள்ளுவர் "ஆதி பகவன் முதற்றே உலகு" என்றதன் பொருள் உலக உயிர்கள் அனைத்திற்கும் மூலமாயிருப்பவன் ஆதி பரம்பொருளாகிய இறைவனே. வள்ளுவர் அப்பரம்பொருளை வாலறிவன் (தூய அறிவுடையவன்), வேண்டுதல் வேண்டாமை இலான் (விருப்பு, வெறுப்பு இல்லாதவன்), பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் (ஐம்புல ஆசைகளை ஒழித்தவன்), தனக்குவமை இல்லாதான், அறவாழி அந்தணன் (அறக்கடல்), எண் குணத்தான் என்று பல பெயர்களால் விளிக்கிறார். இவையெல்லாம் இறை நிலையில் ஏற்படும் பண்புகள் ஆகின்றன. இங்கே 'இறைவனடி சேர்வது' என்பது கிட்டத்தட்ட இயம, நியமாதி, யோக நெறியில் வழுவாது நின்று, யோகத்தின் இறுதி நிலையாகிய சமாதி நிலையை அடைவதற்கு ஒப்பாகும்.

நட்டகல்லை தெய்வமென்று நாலுபுட்பம் சாற்றியே
சுற்றி வந்து முணுமுணென்று சொல்லு மந்திரம் ஏதடா
நட்டகல்லும் பேசுமோ நாதன் உள்ளிருக்கையில்
சுட்ட சட்டி சட்டுவம் கறிச்சுவை அறியுமோ?

என்ற சிவவாக்கியரின் கருத்துப்படி சீவனின் உள்ளத்தின் உள்ளேயே உறைந்திருக்கும் நாதனாகிய இறைவனை உணரும் நிலையே சமாதி. இறை நிலையாகிய வாய்மை நிலையை உணர்ந்து தெளியும் நிலையே (Realization of Truth) சமாதி நிலை.

சமாதியை நினைவற்ற ஆன்ம தியானம் எனலாம். அதாவது பொறி, புலன்களாகிய கருவிகளோடு கூடிய உடலில் உறைந்திருக்கும் ஆன்மாவானது அவற்றினின்று தனித்துப் பற்றற்று இருக்கும் நிலை; தன்னையும் தன்னைச் சுற்றியும் இருப்பவற்றை மறந்து இருக்கும் ஓர் உன்னத நிலை; நினைவும் உணர்வும் முற்றிலும் நீங்கிய நிலை. கட + உள் = கடவுள், ஆன்மாவானது உள்ளத்தில் இருப்பினும் அதனைக் கடந்த நிலையிலும் இருப்பது 'கடவுள் நிலை', அதுவே சமாதி நிலையாம்.

3

வர்மக்கலை

மரு. அ. மரிய ஜோசப்

முன்னுரை

வர்மக்கலை என்பது, தன்னைத் தாக்க வருகின்ற எதிரிகளிடமிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக, எதிரிகளின் வர்மப் பகுதிகளில் அடித்தோ, தட்டியோ, தொட்டோ வீழ்த்த, சிறந்த வர்ம ஆசானிடம் பயிலுகின்ற ஒரு கலையாகும்.

இக்கலையின் முக்கிய நோக்கம், ஆபத்தான காலங்களில் தன்னைப் பாதுகாப்பதற்காகக் கற்பதே ஆகும். இக்கலையைப் பயின்றபின் தன்னைப் பெரியவனென்று கூறிக்கொண்டு மற்றவர்களை அழிப்பது இதன் நோக்கமன்று. இவ்வர்மக் கலையைப் பயில்பவர்கள் ஆசானிடம் பல வருடம் தங்கியிருந்து நுட்பமாகக் கற்க வேண்டும். அவற்றைக் கற்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அடிபட்டுக் கீழே விழுந்தவர்களை, வர்ம அடங்கல் உள்ள பகுதிகளில் தட்டி எழுப்பும் முறையையும் நன்கு கற்க வேண்டும். எதிரியை வீழ்த்தும் முறையையும், வீழ்ந்த எதிரியை எழுப்பும் முறையையும் முறையாகக் கற்றவனையே, வர்மக்கலையை நன்கு பயின்றவன் எனக் கொள்ளலாம்.

வர்மம் என்றால் என்ன ?

உடலின் சில குறிப்பிட்ட பதி வுகளில், குறிப்பிட்ட விசையில், நேராகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ தாக்குதல் நிகழும்போது ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களே வர்மம் எனப்படுகின்றன.

தாக்குதலின் வேகத்தைப் பொறுத்தும், காலத்தைப் பொறுத்தும், தாக்குண்டவரின் உடல் வன்மையைப் பொறுத்தும் உடல் மாற்றங்கள் வேறுபடும். வலி, வேதனை, வீக்கம், இரத்தம் வெளிப்படுதல், கை, கால்கள் சுண்டி இழுத்தல், உறுப்புகள் செயலிழத்தல், வாந்தி, நாக்கு வெளித்தள்ளல் அல்லது உள்ளிழுத்துக் கொள்ளல், லிங்கம் உள்ளிழுத்தல் அல்லது வெளித்தள்ளல், கண் வெளித்தள்ளுதல், மூர்ச்சை, மயக்கம், மரணம் போன்றவை ஏற்படும்.

வர்மத்தின் மறுபெயர்கள்

வர்மம் என்ற சொல்லுக்கு நிகராகக் காலம், அடக்கம், மர்மம், சூட்சம், வன்மம், ஏமம், ஈடு என்ற பல சொற்கள் வழங்கப்படுகின்றன. காலன் என்ற சொல்லே காலம் எனத் திரித்து வழங்கப்படுகிறது. காரணம் வர்மப் பகுதியில் அடிபடுதல் கூற்றுவனை (காலனை) அழைப்பதற்குச் சமம். அடிபட்ட ஒருவனை, குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் (கெடு) எழுப்பாவிடில் மரணம் நிச்சயம். ஆதலால், காலம் தாழ்த்தாது இளக்குமுறை செய்தல் அவசியம். எனவே இதற்குக் 'காலம்' என்ற பெயர் வழங்கலாயிற்று.

'அடக்கம்' என்ற சொல், வர்மப் பகுதிகள் அடங்கி இருக்கும் நிலையை உணர்த்தும்.

'சூட்சம்' என்ற சொல், உடலின் சூட்சமான பகுதிகளாக வர்மப் பகுதிகள் இருப்பதால் கையாளப்படுகிறது.

'வன்மம்' என்பது வலிந்து தாக்குதல் என்று பொருள்படும். சுவடு முறைவைத்து, வர்மப் பகுதிகளில் தாக்கும் கலையானதால், இக்கலைக்கு வன்மம் என்றொரு பெயரும் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

'ஏமம்' என்ற சொல், பாதுகாப்பு என்று பொருள்படும். பகைவரிடமிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இவ்வர்மக் கலையைப் பயன்படுத்துவதால், இக் கலைக்கு ஏமம் என்றொரு பெயரும் காணப்படுகிறது.

'ஈடு' என்ற சொல் சாவுக்குச் சமமான என்ற பொருளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு சில வர்மம் கொண்டவர்களைக் குணப்படுத்த முடியாத நிலை உள்ளதால் இச்சொல் 'வர்மம்' என்ற சொல்லுக்கு மறு சொல்லாக அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வர்மக்கலை வழங்கும் இடங்கள்

இந்த வர்மக்கலையானது இன்று குமரி மாவட்டத்திலும், தென் கேரளப் பகுதிகளிலும் அழியாமல் காணப்படுகின்றது. இந்த இடங்களைத்தவிர, திருநெல்வேலி, இராமநாதபுரம் மாவட்டங்களிலும், இக்கலை இருந்து காலப்போக்கில் அழிந்துள்ளது. குமரி மாவட்டத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஊரிலும், ஏராளமான வர்ம ஆசான்கள் இருந்து, இக்கலையை அழியாமல் பாதுகாத்து வருகின்றனர். இங்குள்ள வர்ம மருத்துவர்களில் பெரும்பாலோர், வர்மக் கலையினைக் கற்பவர்கள் நல்லவர்களா, தீயவர்களா என்பதை நன்கு அறிந்த பின்னரே கற்றுக் கொடுக்கின்றனர். வர்மம் சம்பந்தமான ஏட்டுச் சுவடிகளில் காணப்படுகின்ற ஒவ்வொரு பாடல் வரிகளும், ஆசான்மார்களின் இதயப் பலகையில் உள்ளன.

வர்மக்கலை பயின்றவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

இவ்வர்மக் கலையினை, வர்ம ஆசான்மார்கள், அனைவருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கமாட்டார்கள். காரணம் கொடியவர்கள் இக்கலையை ஆக்க வழியில் பயன்படுத்தாமல், அழிவு வழியில் பயன்படுத்துவார்கள். எனவே இக்கலையைப் பயில்பவர்கள் சில நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாததாகும். வர்ம ஆசான்களிடம், பன்னிரண்டு வருடம் சீடராக இருந்து, குருபக்தியுடையவராக இருத்தல் வேண்டும். எதிரி தாக்க வந்தாலும், தன்னால் இயன்ற அளவு பின்வாங்கிச் செல்பவராக இருத்தல் வேண்டும். தனக்கு ஆபத்து ஏற்படும் சமயத்தில் மட்டுமல்லாமல் ஏனைய சமயங்களிலும் பகைவனைத் தாக்க மாட்டேன் என்று சத்தியம் செய்து கொடுக்க வேண்டும். தன் உயிரைக் காக்கப் பயன்படுத்தி, ஆபத்து ஏற்படுத்தினாலும் அடிபட்டு மயங்கிக் கிடக்கின்ற எதிரியின்பால் அன்பு பூண்டு, அவரை எழுப்பிவிடும் கருணை உள்ளம் படைத்தவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். இத்தகைய குணங்கள் உடையவர்களே இக்கலையைப் பயிலத் தகுதியுடையவர்கள். இத்தகுதிகள் இன்றி, பிறரிடம் சண்டைக்காகக் கச்சைகட்டித் திரிபவர்களுக்கு (முரடர்கள்போல) இக்கலையைக் கற்பிக்கக் கூடாது.

வர்மக்கலை எங்கும் பரவாத காரணம்

தாங்கள் கற்றுத்தேர்ந்த கலைகளை, மற்றவர்களும், ஐயமறக் கற்றுத் தெளிதல் அவசியம் என்ற நோக்கம் படிப்படியாகத் தமிழர்கள் உள்ளத்தில் இருந்து அகன்று விட்டது என்றே கூறலாம். தாம் கற்ற கலைகளை, மற்றவர்களுக்குப்

பயிற்றுவிக்கும் பண்பாளர்கள் தமிழகத்தில் இல்லை என்பது இதன் பொருளல்ல. கற்ற கலையினை, நல்லவற்றினைச் செய்யப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாகத் தீயவற்றினைச் செய்ய மனிதர்கள் துணிந்து விட்டால், யாருக்குத்தான் இத்தகு கலைகளைப் பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கத் துணிவு வரும்? இது மட்டுமல்லாமல் தனக்குக் கற்றுதந்த ஆசானையே எதிர்க்கவும் துணிந்து விடுகின்றார்கள். இதனால், வர்மக் கலையைக் கற்றுத் தேர்ந்த ஒவ்வொரு ஆசான்மார்களும், முழுக்கலையையும் பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்காமல், முக்கியமான சில, வர்மக்கலைகளைத் தமக்குப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொண்டு, ஏனையவற்றையே பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர். காலப்போக்கில், சிறிது சிறிதாக இக்கலைகள் முழுவதுமே அழிந்துபோக, இத்தன்மை வழி வகுக்கிறது.

ஆக்க வேலைகளுக்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அணுசக்தி, அழிவு வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும்போது அதனைக் கண்டுபிடித்தவரின் மனம் வேதனை அடைவது போல, வர்மப் பகுதிகளில் அடிபட்டவர்களை, உயிருக்குச் சேதம் ஏற்படாவண்ணம் எழுப்பி விடுவதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட இக்கலை, மற்றவர்களின் உயிரினைப் பறிக்கப் பயன்படுத்தப்படுவதால்தான் அழிந்து வருகின்றது.

வர்மக்கலையும் மருத்துவமே

வர்மங்கொண்ட ஒருவனுக்கு எந்தெந்த இடத்தில் அடிபட்டால், என்னென்ன அறிகுறிகள் தென்படுமோ அந்தந்த அறிகுறிகளை அறிந்து, எவ்வளவு நாழிகைக்குள் இளக்கவேண்டும், பொறியில் அடிபட்டுக் கிடப்பவனின் எந்த உறுப்பைத் தட்டினால், எழும்புவான், என்ற மருத்துவ முறைகளையும்; அவனுக்குக் காது, வலது நாசி போன்ற பகுதிகளில் நசியம் (மூக்கில் நீர்த்துவ மருந்துகளை ஊற்றும் முறை) செய்ய வேண்டிய வழிகளையும்; மூலிகைகளைக் கொண்டு அவனுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் வகைகளையும், பத்தியத்தோடு மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற விதிமுறைகளையும் முறைப்படி கூறிச் செல்வதால், வர்ம நூல்கள் மருத்துவத்தை விளக்கும் நூல்களே என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

வர்மக்கலையினை அழியாது காத்தலின் அவசியம்

வர்மம் என்றதும் பிறரை வீழ்த்தும் கலை என்ற எண்ணமே பலருக்கும் ஏற்படுகின்றது. இது தவறு. இது மற்றவர்களை வீழ்த்தும் கலையன்று. வீழ்ந்தவர்களை எழுப்புகின்ற மகத்துவம் நிறைந்த மருத்துவம். அடிபடக்கூடாத வர்மப் பகுதிகளில் அடிபட்டவுடன் சிறந்த வர்மக்கலை தெரிந்த மருத்துவர்களிடம்

சென்று, வர்ம இளக்கு முறைகளைச் செய்யாததினால் எத்தனையோ மனிதர்கள் கால், கை விளங்காமல் நடைப்பிணமாக இருந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த வர்மக்கலையினை நன்கு ஆராய்ந்து, முன்னோர் கூறியுள்ள வர்ம நூல்களை எல்லாம் ஒன்று திரட்டி, இது பற்றிய செய்திகளை நூல்களாக மாற்றி, மருத்துவர்களும் அறியும் வண்ணம் இம்மருத்துவம் போதிக்கப்பட்டால், எதிர்பாராத ஆபத்துகளினால் வர்மப் பகுதிகளில் அடிபட்டு, தகுந்த சிகிச்சை இல்லாமல், நடைப்பிணமாகக் காணப்படுகின்ற மனிதர்களை வாழவைக்க முடியும். எனவே இந்த வர்மக்கலையினை அழியாது காத்தல் வேண்டும்.

வர்ம நூல்களைப் பதிப்பிப்பதால் கிடைக்கும் பயன்கள்

அழிந்து வருகின்ற கலைகளில் ஒன்றாக இருக்கின்ற இந்த வர்மக்கலையினை, அழியாமல் பாதுகாப்பது அவசியம். இந்த வர்மக்கலையினை அழியாது பாதுகாத்து நூல்களாகப் பதிப்பித்தால், துஷ்டர்கள், முரடர்கள் இக்கலையைப் படித்துத் தவறான வழியில் செல்வார்கள் எனச் சிலர் கருதுகின்றார்கள். இது தவறு. ஏனெனில், 'தொட்டுக் காட்டாத வித்தை சுட்டுப் போட்டாலும் வராது' என்பது பழமொழி. இப்பழமொழிக்கேற்ப ஒருவன் வர்மக்கலையை முறையாக ஆசானிடம் படிக்காமல், பதிப்பித்த நூல்களைப் படித்து துன்மார்க்கச் செயலில் ஈடுபட முடியும் என்பது சாத்தியமானதன்று. அதே சமயம் இந்த வர்மக்கலைகளைப் போதிக்கும் நூல்களைப் பதிப்பிப்பதினால் பல நன்மைகள் ஏற்படும்.

எவ்வாறெனில் வர்மக்கலை செல்வாக்காக இல்லாத இடங்களில், ஒருவனுக்கு எதிர்பாராதவிதமாக, அடியோ, தாக்கோ வர்மப்பகுதிகளில் ஏற்படுமாயின், அவற்றிற்கு என்னென்ன சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்கள் அறியாதவர்களாதலால், குறிப்பிட்ட நாழிகைக்குள்; இளக்குமுறை (அடங்கல்) செய்யாமல், அந்த ஆள் மரணமடையவோ, அல்லது நிரந்தர நோயாளியாக மாறிவிடக்கூடிய தன்மையோ ஏற்பட்டுவிடும். இந்த நிலையை வர்ம நூல்கள் மாற்றியமைக்கும். வர்ம நூல்களைக் கற்றறிந்தவர்கள், எந்த இடத்தில் அடிபட்டதோ, அதற்குரிய சிகிச்சையைச் செய்ய முடியும். இதனால் உயிர் ஆபத்தைக் குறைக்கும் நூலாக இவை பயன்படும்.

வர்மம் பற்றிக்கூறும் நூல்கள் (அச்சாகாதவை)

1. அகஸ்தியர் திறவு கோல்
2. அடங்கல் பனிரண்டு

3. அப்பியாச வர்ம நூல்
4. உற்பத்தி நரம்பறை
5. ஒடிவு முறிவு சாரி
6. முட முறிவு சாரி
7. ஒடிவு முறிவு கட்டு சூத்திரம்
8. கட்டு முறை சாரி
9. குரு நாடி சாஸ்திரம்
10. குரு நாடி திறவுகோல்
11. கை வல்லியம்
12. ஒடிவு முறிவு சர சூத்திரம் - 1200
13. ஒடிவு முறிவு சர சூத்திரம் - 1500
14. சான்றோர் குல இரகசியம்
15, நந்தி சூத்திரம்
16. நாலு மணி மாத்திரை
17. பஞ்ச சீவ நரம்பு பின்னல்
18. பிரம்ம நிலை சூத்திரம்
19. பிராண அடக்கம்
20. பொன்னூசித் திறவுகோல்
21. வர்ம சூட்சம்
22. வர்மக் கண்ணாடி - 1500
23. வர்ம கண்டி
24. வர்ம குண்டூசி
25. வர்ம குண்டுமணி
26. வர்ம கோடாலி
27. வர்ம சதகம்

28. வர்மாணி இசைச் சூத்திரம்
29. வர்ம நிதானம்
30. வர்ம பீரங்கி - 50
31. வர்ம பீரங்கி - 100
32. வர்ம பீரங்கித் திறவுகோல்
33. வர்ம வாகட நிதானம்
34. வில்லிசை சாஸ்திரம்
35. ஜனன மரண உறுப்பழகு

அச்சான வர்ம நூல்கள் - பதிப்பாசிரியர் / ஆசிரியர்

1. போகர் வர்ம சூத்திரம் - 131
2. வர்ம விதி - ஆர். தியாகராஜன்
3. வர்மக் கண்ணாடி-500 - அ. மரிய ஜோசப்
4. வர்ம சூத்திரம் - சை. ஜான் செல்வராஜ்
5. வர்மமும் வைத்தியமும் (வர்ம பீரங்கி - 50) - மு. ஆல்பென்ஸ் நதானியேல்
6. வர்மக்கலைக் களஞ்சியம் - எஸ்.எம். அலக்சாண்டர் ஆசான்
7. வர்ம அளவைநூல் - கண்ணன் ராஜாராம்
8. வர்ம காவியம் - தாணு என்ற சிதம்பரதாணு பிள்ளை
9. வர்ம தீர்ப்பு - தாணு என்ற சிதம்பரதாணு பிள்ளை
10. வர்ம சூட்சம் - தாணு என்ற சிதம்பரதாணு பிள்ளை
11. வர்மக்கை முறை ஏடு - தாணு என்ற சிதம்பரதாணு பிள்ளை
12. வர்மாணி மாத்திரை நூல் - சிதம்பரதாணு பிள்ளை
13. படுவர்ம திரட்டு - சிதம்பரதாணு பிள்ளை
14. வர்ம முத்திரை - சிதம்பரதாணு பிள்ளை
15. வர்ம குறவஞ்சி நூல் - சிதம்பரதாணு பிள்ளை
16. வர்ம நாடி முறிவு ஞானம் - சிதம்பரதாணு பிள்ளை

17. தட்டுவர்ம திரட்டு - சிதம்பரதாணு பிள்ளை
18. வர்மக்கலையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் - முத்துகிருஷ்ணன்
19. வர்மக்கலை பற்றிய சந்தேகங்களும் விளக்கங்களும் - முத்துகிருஷ்ணன்
20. வர்மக்கலை - கலாதர்
21. சித்தர்களின் வர்மக்கலை -
22. வர்மக்கலை - டி. ஜெயராஜ்
23. நோக்கு வர்மம் - டி. ஜெயராஜ்
24. போக முனிவர் வர்ம சூத்திரம் - எஸ்.பி. இராமச்சந்திரன்
25. சரசூத்திரத் திறவுகோல் - டி. இராஜேந்திரன்
26. வர்மக்கலை பற்றிய சுவையான கேள்வி பதில்கள் - சு. நாகராஜன்

அச்சேறிய மலையாள மொழி வர்ம நூல்கள்

மர்ம சாஸ்திர சமர்ஹாரம் - கே. கொச்சு கிருஷ்ணன் நாடார்

மர்ம சாரி - கே. கொச்சு கிருஷ்ணன் நாடார்

மர்ம நிதானம் - கே. கொச்சு கிருஷ்ணன் நாடார்

பிராச்சீன நாடார் மர்த்தனம் - கே. கொச்சு கிருஷ்ணன் நாடார்

மர்ம சாஸ்திர பீடிகா - எம். குஞ்சு கிருஷ்ணன் நாடார்

ஆங்கில மொழியில் அச்சேறிய வர்ம நூல்கள்

Kalaripayat and Marma Adi - Moses Tilak

Marma Chikitsa in Traditional Medicine - V. Dharmaia Lingam, M. Radhika and A.V. Balasubramoniam.

Ground work of Thanuology (Varma Vimanam) - S. Chidambara Thanu Pillai

Varma Cuttiram (A Text on Martial Art) - P. Subramanian and M. Radhika.

வர்மப் பிரிவுகள்

வர்ம நூல்கள் ஒவ்வொன்றும் வர்மப் பகுதிகளைப் பல பிரிவுகளாகப் பகுத்துக் கூறுகின்றன. வர்மக் கண்ணாடி-500 என்ற நூல் கேசாதி பாதம் ஈறாய் உள்ள உறுப்புகளைத் தனித்தனியே பிரித்து, அதில் அடங்கியுள்ள வர்மங்களைக் கூறுகிறது. அவை :

1.	சிரசு முதல் கழுத்துப் பகுதி வரையுள்ள வர்மங்கள்	-	25
2.	கழுத்திலிருந்து தொப்புள் வரையிலுள்ள வர்மங்கள்	-	45
3.	தொப்புள் முதல் மூலம் வரையிலுள்ள வர்மங்கள்	-	9
4.	கையில் உள்ள வர்மங்கள்	-	14
5.	காலில் உள்ள வர்மங்கள்	-	15
	மொத்தம்	-	108

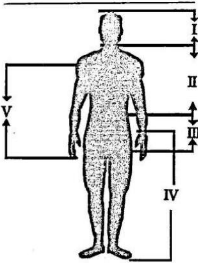
வர்ம சூத்திரம் என்ற நூலில் வர்மம் 5 பிரிவாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை மனித உடம்பில் செல்லும் வாதநாடி, பித்தநாடி, கபநாடி ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலும் உடலின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் வர்மத்தின் அடிப்படையிலும், தட்டுவதால் ஏற்படும் வர்மத்தின் அடிப்படையிலும் பிரிக்கப்படுகின்றன. அவை :

1.	வாத வர்மம்	-	64
2.	பித்த வர்மம்	-	24
3.	கப வர்மம்	-	6
4.	உள் வர்மம்	-	6
5.	தட்டு வர்மம்	-	8
	மொத்தம்	-	108

மற்றுமொரு வர்ம நூலாகிய ஒடிவு முறிவு சர சூத்திரம்-1200 இன் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது வர்மங்கள் இரண்டு பிரிவுகளாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. அவை :

1.	படுவர்மங்கள்	-	12
2.	தொடு வர்மங்கள்	-	96
	மொத்தம்	-	108

வர்மங்களைப் பல்வேறு வகையாகப், பல்வேறு வர்மாணிய நூல்கள் பகுத்துக் கூறினாலும், எல்லா வர்மாணிய நூல்களும் மொத்தத்தில் 108 வர்மப் பகுதிகளையே கூறிச்செல்கின்றன.இனி வர்மங்களின் இருப்பிடம் வருமாறு:



முதற் பகுதி (உச்சியிலிருந்து தொண்டைக்குழி வரை)

இரண்டாம் பகுதி (தொண்டைக்குழியிலிருந்து தொப்புள் வரை)

மூன்றாம் பகுதி (தொப்புளிலிருந்து மூலம் வரை)

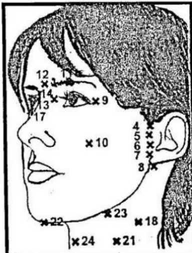
நான்காம் பகுதி (கால்)

ஐந்தாம் பகுதி (கை)

உடலின்கண் அமைந்த இவ்வைந்து கண்டங்களிலும் படுவர்மம் -12, தொடு வர்மம்-96 என்ற இரு பெரும் பிரிவுகளும் கலந்து கூறப்பட்டுள்ளன.

முதற் கண்டமாகிய உச்சியிலிருந்து கழுத்து வரையிலான வர்மங்கள்:

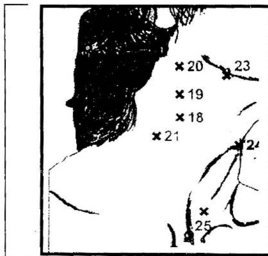
கொண்டைக் கொல்லி வர்மம்



4. சரிதி வர்மம்
5. பொற்சை வர்மம்
6. குத்திக்கால வர்மம்
7. செவிக்குத்திக்கால வர்மம்
8. பொய்கைக்கால வர்மம்
9. நட்சத்திர வர்மம்
10. காம்புதிரிக் கால வர்மம்
11. மூர்த்திக் கால வர்மம்
12. திலர் தக்கால வர்மம்
13. மின்வெட்டி வர்மம்
14. மந்திரக்கால வர்மம்
17. கண்ணாடிக்கால வர்மம்
18. செவிக்குத்திக்கால வர்மம்
21. உதிரக் கால வர்மம்
22. ஒட்டு வர்மம்
23. உறக்கக் கால வர்மம்
24. சங்குதிரி வர்மம்

தலை உச்சியில் கொண்டைக் கொல்லி வர்மம் காணப்படும். (Anterior Pontanallae). இவ்வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் நிகழ்ந்தால் ஏற்படும் குறிகுணங்களாவன: தலை சோர்வுற்று, அயர்ந்து தொங்கலாகக் காணப்படும். கபக் குற்றம் மிகுந்து, நாடி கபத்தில் கபமாகி சன்னி (Delirium) ஏற்பட்டு உயிர் பிரியும். இவ்வர்மப் பகுதியில் மாத்திரை மிகுந்து தாக்குதல் நடந்தால் உயிர் பிரிவது நிச்சயம். இவ்வர்மத்தின் பெயர்க் காரணமே இப்பொருள்படத் தோன்றி இருக்கலாம். தாம்பத்திய உறவிலும் ஈடுபாடு இல்லாமல் போகலாம்.

சீருங்கொல்லி வர்மம்

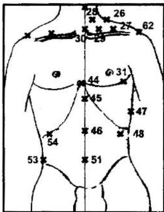


18. பால வர்மம்
19. சுண்டிகைக்கால வர்மம்
20. கோண வர்மம்
21. உதிரக்கால வர்மம்
23. உறக்கக் கால வர்மம்
24. சங்குதிரி வர்மம்
25. சிமை வர்மம்

கொண்டைக் கொல்லி வர்மத்திலிருந்து ஒரு சாண் தள்ளி முதுகுப் புறமாகத் தலையில் சீருங்கொல்லி வர்மம் உள்ளது. சீருங்கொல்லி வர்மப் பகுதியில் வர்மம் ஏற்பட்டால் தலை அங்குமிங்குமாக அசைந்து கொண்டிருக்கும். நினைவிழந்த நிலை ஏற்படும். பல்கட்டி, வாயடைத்துக் காணப்படும். முதுகு கூனலுடனும், நாக்கு உள்ளிழுத்தும் காணப்படும். சீருங்கொல்லி வர்மம் கொண்டைக் கொல்லி வர்மம் போன்று உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும்.

பிடரி வர்மம்

சீருங்கொல்லி வர்மத்திலிருந்து நான்கு அங்குலம் கீழாக அதே வரியில் முதுகுப் பகுதியில் பிடரி வர்மம் காணப்படும். பிடரி வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் நிகழ்ந்தால், தாக்குதலின் வேகத்தைப் பொறுத்து உயிரிழப்போ அல்லது வேறு பல குறி குணங்களோ ஏற்படலாம். இலேசான தாக்குதலானால் கண் சீறிச் சிவந்தும், நாக்கு வாயிலிருந்து வெளித் தள்ளியும் காணப்படும்.



26. காக்கட்டை வர்மம்
27. கதிர் வர்மம்
28. கதிர்காம வர்மம்
29. சதிகார வர்மம்
30. திவளை வர்மம்
31. வலமேந்திக் காலம்
44. கூம்பு வர்மம்
45. நேர் வர்மம்
46. பன்றி வர்மம்
47. அடப்பக்கால வர்மம்
48. முண்டெல் வர்மம்
51. அன்னக்கால வர்மம்
53. பள்ளை வர்மம்
54. சுழுக்கி வர்மம்
62. புய வர்மம்

பிடரி வர்மத்தைக் கொண்டவரை தடவிப் பரிகரிக்கக் கூடாது. அடங்கலினால் 24-நாழிகைக்கு முன்பாக எழுப்பிவிட வேண்டும். ஒரு நாழிகை என்பது 24 நிமிடங்களாகும்.

சரிதி வர்மம்

கொண்டைக் கொல்லி வர்மத்திலிருந்து எட்டு விரலளவு காது பக்கமாக அமைந்துள்ளது சரிதி வர்மம். சரிதி வர்மப் பகுதி தாக்குண்டால் தலை அங்குமிங்குமாகச் சுழலும். கடுஞ்சுரமும், உடல் நடுக்கமும் ஏற்படும்.

பொற்சைக் கால வர்மம்

சரிதி வர்மத்திலிருந்து இரண்டு விரலின் கீழாக, காது அருகில் பொற்சைக் கால வர்மம் காணப்படும். வர்மம் கொண்ட 18 நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் முறை செய்து தடவி விட குணம் கிடைக்கும். பொற்சைக் கால வர்மப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது இரு கண்களும் பார்வை மங்கிப் போகும். அதனால் பார்வைக்

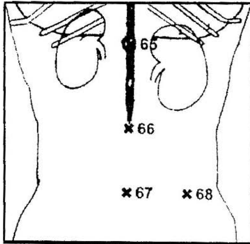
குறைவும் ஏற்படும். சுரமும், தலைவலியும் ஏற்படும். கண் சிவந்து பொங்கி 60 நாழிகை வரையிலும் மயக்கம் காணப்படும். அதற்குள்ளாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்ய குணம் கிடைக்கும்.

குத்திக் கால வர்மம்

பொற்சைக் கால வர்மத்திற்கு இறை ஒன்றிற்குக் (சுமார் ஓர் அங்குலம்) கீழாகக் குத்திக் கால வர்மம் அமைந்துள்ளது. குத்திக் கால வர்மப் பகுதி பாதிக்கப்பட்டால் உடலின் பல இடங்களில் சுழுக்கு ஏற்பட்டது போன்ற வலியுடன் நோயாளி தன் உடலை அங்குமிங்குமாக அசைத்து, பற்களை இறுக்கிக் கடித்து, கண்களை மூடிக் காணப்படுவார். சுரம், மயக்கம் போன்றவையும் ஏற்படும். 19 நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் செய்து முறைப்படி தடவி விடக் குணம் கிடைக்கும்.

செவிக் குத்திக் கால வர்மம்

குத்திக் கால வர்மத்திற்குக் கீழாக, காதின் சிறுதண்டு அருகிலுள்ள (Stylo Mastoid Foramen) குழியில் அமைந்துள்ளது செவிக் குத்திக் கால வர்மம். செவிக்



65. சுழுக்கு வர்மம்
66. நட்டெல் வர்மம்
67. கச்சைக்கால வர்மம்
68. கைக்கூட்டு வர்மம்

குத்திக் கால வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் மூக்கு, வாய் வழியாக இரத்தம் பீறிட்டுப் பாயும். வாய், உதடு ஒரு பக்கமாகக் கோணிக் காணப்படும். உணர்வின்றி மயக்கம் ஏற்படும். 21 நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் முறை செய்து எழுப்பி விட வேண்டும். நாழிகை கடந்தால் அசாத்தியம் ஏற்படலாம். நோயாளிகள் இறந்துவிட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பொய்கைக் கால வர்மம்

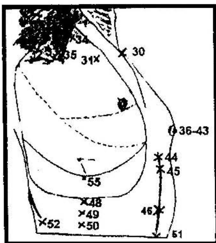
செவிக் குத்திக் கால வர்மத்திலிருந்து இரண்டு இறை (சுமார் இரண்டு அங்குலம்) மேலாக அமைந்துள்ளது பொய்கைக் கால வர்மம். பொய்கைக் கால வர்மப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் மயக்கம் ஏற்படும். உணர்ச்சி குன்றி மறையும். 51 நாழிகைக்குள்ளாகத் தடவி விட்டு அடங்கல் பரிகாரம் மேற்கொள்ள, குணம் கிடைக்கும்.

நட்சத்திரக் கால வர்மம்

கடைக்கண்ணின் ஒரு இறை உள்ளாக (சுமார் ஓர் அங்குலம்) உள்ள இடத்திலிருப்பது நட்சத்திரக் கால வர்மம். நட்சத்திரக் கால வர்மப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது இரு கண்களும் சிவந்தும், முகம் ஒரு பக்கமாகக் கோணியும், வாயிலிருந்து நீர் வடிவதுமாயிருக்கும். வாய் வீங்கித் துடித்து மயக்கம் ஏற்படும். 18 நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்து எழுப்ப வேண்டும். நாழிகை கடந்தால் அசாத்திய குணங்கள் ஏற்படும்.

காம்புதிரிக் கால வர்மம்

நட்சத்திரக் கால வர்மத்திலிருந்து இரு இறை (சுமார் இரு அங்குலம்) கீழாகக் கன்னப் பகுதியில் (Maxillary Region) காம்புதிரிக் கால வர்மம்



30.	திவளை வர்மம்
31.	வலமேந்திக் காலம்
32,33,34,35	குத்து வர்மம்
36.	தூசிக வர்மம்
37.	அனுமார் வர்மம்
38.	துடி வர்மம்
39.	பிடி வர்மம்
40.	கழலை வர்மம்
41.	வில் வர்மம்
42.	வளை வர்மம்
43.	முளை வர்மம்
44.	கூம்பு வர்மம்
45.	நேர் வர்மம்
46.	பன்றி வர்மம்
48.	முண்டெல் வர்மம்
49.	பெரிய அஸ்திச் சுருக்கி வர்மம்
50.	சிறிய அஸ்திச் சுருக்கி வர்மம்
51.	அன்னக்கால வர்மம்
52.	முன் சுருதி வர்மம்

காணப்படும். 18 நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்து எழுப்ப வேண்டும். நாழிகை கடந்தால் அசாத்திய குணங்கள் ஏற்படும். காம்புதிரிக் கால வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் நிகழ்ந்தால் விஷக்கடியால் ஏற்படுவது போன்ற வேதனை ஏற்படும். இரு கண்களும் பார்வை குன்றி, மயக்கம் ஏற்படும்.

இவ்வர்மத்தை இளக்க முறையாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்ய வேண்டும். வர்ம மூலி என்ற உத்தாமணி (வேலிப்பருத்தி இலை) மூலிகையைக் கசக்கி உச்சியில் தேய்த்தும், உட்கொள்ளக் கொடுத்துமாகப் பரிகாரம் மேற்கொள்ள வேண்டும். எட்டு நாழிகைக்குள்ளாக இப்பரிகாரம் செய்ய, குணம் கிடைப்பது உறுதியாகும்.

அம்மூலி (வர்மமூலி) என்பது சமயோசிதமாகச் செய்யும் பரிகாரமே. சிலர் காயசர்வாங்க தைலத்தையும், சிலர் பையறா தைலத்தையும், மற்றும் சிலர் வர்மாணித் தூளையும் மேற்கொள்வர்.

மூர்த்திக் கால வர்மம்

காம்புதிரிக் கால வர்மத்திற்கு வலப்பக்கம் மேலாக மூன்று இறையில் (சுமார் மூன்று அங்குலம்) புருவ மத்தியில் மூர்த்திக் கால வர்மம் காணப்படும்.

மூர்த்தி என்ற காலத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் தலை உளைச்சல், தலைவலி, மயக்கம் ஏற்படும். சிற்றரத்தையை நன்கு பொடித்துப் புள்ளடிச் சாறு விட்டரைத்துத் தலையில் பூசிட உளைச்சல் அகலும். இவ்வாறு பூசும்போது வலி, மயக்கம் தீர்ந்து நோயாளி பூரண குணம் பெறுவர்.

திலர்தக் கால வர்மம்

மூர்த்திக் கால வர்மத்திலிருந்து அரை இறை (அங்குலம்) உள்ளாக, மூக்கிற்கு மேலாக உள்ள தலம் திலர்தக் கால வர்மப் பகுதியாம். இதனையே "நெற்றி நடு புருவந்தன்னில் நேராக நெல்லிடைக்குக் கீழே திலர்தக் காலம்" என ஒடிவு முறிவு சர சூத்திரத்தில் கூறக் காணலாம்.

திலர்தக் கால வர்மப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடலானது மூச்சின்றி மயக்கமுற்றுச் சடமாக வான் நோக்கிப் பார்த்தலும், வாயானது திறந்தும் காணப்படும். பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் இரத்தம் கசிந்தால் நோயாளி இறந்து போவார். அவ்வாறு இல்லையெனில் 3 $^{3}/_{4}$ நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் பரிகார முறையும், தடவல் முறையும் செய்து எழுப்ப வேண்டும்.

மின் வெட்டிக் கால வர்மம்

திலர்தக் கால வர்மப் பகுதியிலிருந்து அரை இறை (அங்குலம்) கீழாக மூக்கில் மின் வெட்டிக் கால வர்மம் உள்ளது.

மின் வெட்டிக் காலப் பகுதியில் வர்மம் கொண்டால் மேகத்தைப் (ஆகாயத்தைப்) பார்ப்பது போன்று படுத்துக் கிடப்பர். உடலில் ஏற்படும் வலியால் காலை நீட்டுவதும் மடக்குவதுமாகவும், உடலை நெளிப்பது போலவும் செய்துகொண்டிருப்பர். கேள்விப் புலனின்றி மயங்கிக் கிடப்பர். மூச்சின்றி ஆழ் மயக்க நிலையிலிருப்பர்.

மின் வெட்டிக் காலப் பகுதியில் வலது, இடது என்ற இருபக்கமும் ஒரு சேர பாதிப்பு ஏற்படுமானால் உடலில் குத்தலும், உளைச்சலும், சுழுக்கம், கண்கூச்சமும், உடல் அசதியும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. சரிவரப் பரிகாரம் செய்யவில்லை எனில் எட்டு நாழிகையில் சயரோக நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மந்திரக் கால வர்மம்

கண்ணின் கருவிழி அருகில் மூக்கை ஒட்டி மந்திரக் கால வர்மம் காணப்படும். மந்திரக் கால வர்மம் வல, இடப் பகுதிகளில் காணப்படும்.

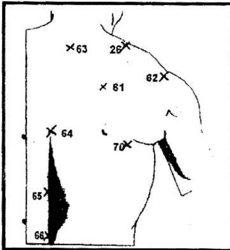
இப்பகுதியில் தாக்குதலாலோ அல்லது இதர காரணங்களாலோ வர்மம் ஏற்படுமாயின் அசதி ஏற்படும். கண்கள் திறந்த வண்ணமிருக்கும். கொட்டாவி ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். ஐந்து நாட்களுக்குள் குணமாகும்.

நேர் வர்மம்

கழுத்தின் பின்பகுதியில், முதுகுவரியின் மத்தியில் நேர் வர்மம் உள்ளது. நேர் வர்மப் பகுதி பாதிக்கப்படும்போது கபம் அதிகமாகி முகம் விகாரமாகக் காட்சியளிக்கும். மூச்சு விடுதல், வாங்கலில் சிரமம் ஏற்பட்டுத் தலையை அங்குமிங்குமாக அசைத்து, உடல் முதிர்ந்து, சதை முறுக்கேறிக் காணப்படும். கபம் அதிகமாகிச் சன்னி ஏற்பட்டு மரணம் நிகழலாம்.

பச்சி வர்மம்

நேர் வர்மத்திற்கும் அரை இறை (அங்குலம்) கீழாகப் பச்சி வர்மத்தலம் காணப்படும். பச்சி வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் அலகு இரண்டும் கூடிச் சேர்ந்து வாய் திறக்க முடியா நிலை ஏற்படும். அலகு இணைந்துள்ள பகுதியில் வலி அதிகமாகக் காணப்படும். இது எளிதில் குணமாகக் கூடிய வர்மமாகக் கூறப்படுகிறது.



26. காக்கட்டை வர்மம்
61. பூணூல் வர்மம்
62. புய வர்மம்
63. விலங்கு வர்மம்
64. கழியாடி வர்மம்
65. சுழுக்கு வர்மம்
66. நட்டெல் வர்மம்
70. கைக்கெட்டுக் காலவர்மம்

கண்ணாடிக் கால வர்மம்

மூக்கின் மத்தியில் கண்ணாடிக் கால வர்மம் காணப்படும். கண்ணாடிக் கால வர்மப் பகுதி பாதிக்கப்படும்போது உடல் சோர்வாகி மூர்ச்சை ஏற்படும். இரு செவிகளிலும், மூக்கிலும் இரத்தம் வழியும். இருகண்களும் மூடிக் காணப்படும்.

பால வர்மம்

கழுத்தின் மத்தியில், காதுக்குக் கீழாக வல இடப் பகுதிகளில் காணப்படும். பால வர்மப் பகுதி தாக்குதலுக்குள்ளாகும்போது உடல் திமிர்த்து, சன்னி ஏற்படும். வயிற்றில் வலியும், சுழுக்கும், பல பகுதிகளில் குத்தலும் ஏற்படும். இக்குறி குணங்கள் மருந்து செய்யாமலேயே மறைந்தாலும் இந்நோயாளர் பிழைப்பது வெகு கடினம். ஆகவே கருத்தூன்றி முறையாகப் பரிகாரம் செய்ய வேண்டும்.

சுண்டிகைக் கால வர்மம்

பால வர்மத்திற்கு அருகில் சுண்டிகைக் கால வர்மம் காணப்படும்.

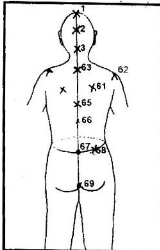
கோண வர்மம்

சுண்டிகைக் கால வர்மத்திற்கு அருகில் வல, இடப் பகுதிகளில் கோண வர்மம் காணப்படும். கோண வர்மப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது அதி தாகம் ஏற்படும். சோர்வு மிகுந்து முகத்தை அங்குமிங்குமாகத் திருப்பி அசைத்துக் கொண்டிருப்பர். சுக்கைக் காய வைத்து, வறுத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து தேனில் வழங்க, இந்நிலை மாறி குணம் பெறுவர்.

உதிரக் கால வர்மம்

காதின் கீழாக நான்கு அங்குலத்தில் உதிரக் கால வர்மம் உள்ளது. இவ்வர்மம் கழுத்துப் பகுதியில் வல, இடப் பக்கங்களில் காணப்படும். உதிரக் கால வர்மப் பகுதியில் வர்மம் ஏற்பட்ட உடனேயே சன்னி நோய் உண்டாகும். நாடி நிலைத் தளர்ந்து, மயக்கம் ஏற்பட்டு, அதிக தலைவலியும் காணப்படும். 19 நாழிகைக்குள்ளாகக் கருத்தாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்ய, குணம் பெறுவர்.

ஒட்டு வர்மம்



1. கொண்டைக்கொல்லி வர்மம்
2. சீருங்கொல்லி வர்மம்
3. பிடரி வர்மம்
61. பூணூல் வர்மம்
62. புய வர்மம்
63. விலங்கு வர்மம்
65. சுழுக்கு வர்மம்
66. நட்டெல் வர்மம்
67. கச்சைக் கால வர்மம்
68. கைக்கூட்டு வர்மம்
69. வாசுக் கால வர்மம்

கீழ்த் தாடையில், நாடிப் பகுதியில் ஒட்டு வர்மம் காணப்படும். ஒட்டு வர்மப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது மேல்தாடை, கீழ்தாடை இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்து வாய் திறக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். இக்குறி குணங்கள் எட்டு நாழிகை (சுமார் 3 1/4 மணி நேரம்) கடந்தால் குணமாகி விடும்.

உறக்கக் கால வர்மம்

நாடியின் கீழாக முன் கழுத்துப் பகுதியில் வல, இடப் பகுதிகளில் உறக்கக் கால வர்மம் காணப்படும். உறக்கக் கால வர்மப் பகுதி பாதிக்கப்படும்போது கண்மூடி மயக்கம் ஏற்படும். உறங்குவது போன்ற தோற்றமுண்டாகும்.

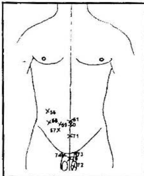
தாடை இரண்டும் ஒட்டிப் போனதால் வாய் திறக்க முடியாமலிருக்கும். 90 நாழிகை கடந்தால் (சுமார் மூன்று நாட்கள்) அடங்கல் பரிகாரம் செய்யாமலேயே இந்நோயாளி மயக்க நிலையை விட்டு எழுந்து, இயல்பாகி விடுவார்.

இவ்வர்மப் பகுதியைப் பயன்படுத்தியே பழங்கால மருத்துவர்கள் அறுவைப் பரிகாரம் மேற்கொண்டனர் என்பது ஆய்வுக்குரியது.

சங்குதிரிக் கால வர்மம்

கழுத்தில் குரல்வளையில் சங்குதிரிக் கால வர்மம் உள்ளது. இவ்வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் நிகழும்போது குரல்வளை பொருந்து விட்டு, முகம் கோணிப் போகும். அடிவயிறு கனத்து, பொருமிக் காணப்படும். முறையாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்ய குணம் கிடைக்கும்.

சிமை வர்மம்



51. அன்னக் கால வர்மம்
56. கைகெட்டிக் கால வர்மம்
57. சடப்பிற வர்மம்
58. கிளிப்பிற வர்மம்
59, 60. கிளிமேக வர்மம்
71. மூத்திரக் கால வர்மம்
72. கல்லிடைக் கால வர்மம்
73. வலம்புரிக் கால வர்மம்
74. இடம்புரிக் கால வர்மம்
75. வெல்லுறுமிக் கால வர்மம்

சங்குதிரிக் கால வர்மத்திலிருந்து நான்கு அங்குலம் கீழாக உள்ள பள்ளத்தில் (Supra Sternal Notch) சிமை வர்மப் பகுதி உள்ளது. இப்பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு வர்மம் கொண்டதானால் வாய் வழியாக நுரையும், நீரும் வெளிப்படும். உடல் துடித்தும், கண்கள் மூடியும், உடல் கறுத்துங் காணப்படுவதோடு, மூக்கிலிருந்தும் நீர் வழிந்து கொண்டிருக்கும். இருபத்தைந்து நாழிகைக்குள்ளாக முறையாகத் தடவி இளக்க வேண்டும்.

இதுவரையிலும் உச்சியிலிருந்து கழுத்து வரையிலான முதற் கண்டத்தின் 25 வர்மங்கள் பற்றிய விளக்கங்களைப் பார்த்தோம். வர்மப் பகுதிகளை வல்லவர் (வர்ம ஆசான்) தொட்டுக் காட்ட தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இருப்பிடங்கள் மிக நுட்பமாகவும், பதிவுகளுக்கு உள்ளுமாகவும் காணப்படும்.

தாக்குதல், அடங்கல் போன்றவை விரலால் சுழற்றியும், அழுத்தியும், குத்தியும், வல, இடங்களில் திருப்பியுமாகச் செய்தல் வேண்டும். மனத்தில் ஆணவத்துடன் வீணாகத் தற்புகழ்ச்சி கருதி இவ்வர்மங்களைச் சோதித்தறிய முற்பட்டாலோ, பிறரைத் தாக்கினாலோ கோடி பாவம் செய்த தண்டனைக்கு உட்படுவர். மனத் தூய்மையுடன், மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி, ஒடுக்கி, அகம்பாவம் விட்டொழித்துப் பொறுமையாகச் செயல்படும் நற்குணமுள்ளோர், வர்மம் நன்கு தெரிந்த ஆசானின் துணையுடன் வர்மத் தலங்களைக் கண்டுகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் கண்டமாகிய கழுத்திலிருந்து நாபி வரையுள்ள இடங்களில் அமைந்த வர்மங்கள் :

காக்கட்டை வர்மம்

தோளில், கழுத்திலிருந்து இரண்டு அங்குலம் தோள் பொருத்தை நோக்கி நீங்கியுள்ள பகுதியில் காக்கட்டை வர்மம் காணப்படும். இவ்வர்மத்தின் பெயர்க் காரணம் கழுத்தில் இப்பகுதியில் 'காக்கட்டை' யால் நீர் சுமந்து செல்லும் பழக்கத்தால் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பனை ஓலையால் செய்யப்பட்ட நீர் தாங்கும் இரு குடுவைகளை ஒரு மரப்பட்டியில் தராசு போல் தொங்கவிட்டு நீர் எடுத்துச் செல்லும் உபகரணமே 'காக்கட்டை' என வழங்கப்படுகிறது. குமரி மாவட்டத்திலும், நெல்லை, தூத்துக்குடி மாவட்டங்களின் சில பகுதிகளிலும், கேரள மாநிலத்தின் சில பகுதிகளிலும் இப்பழக்கம் இன்றுமுள்ளது.

காக்கட்டை வர்மம் ஏற்பட்டால் கழுத்தில் உளைச்சல் ஏற்படும். கை கால்களில் திமிர் உண்டாகும். பத்து நாழிகைக்குள் தக்க பரிகாரம் செய்ய, குணம் கிடைக்கும். குறிப்பாக எந்த வர்மத்தால் இக்குறி குணங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதை உணர்ந்து அதற்கான அடங்கல் பரிகாரம் செய்யும்போது உடனடியாகப் பூரணமான நிவாரணத்தைக் காணமுடியும்.

கதிர் வர்மம்

தொண்டையின் கீழ், வல, இட பகுதிகளில் நான்கு அங்குலம் கீழாக, காக்கட்டை வர்மத்திற்கு அருகில் கதிர் வர்மப் பகுதி உள்ளது.

கதிர் வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் நிகழ்ந்து வர்மமுற்றால் இரு கண்களும் விழி பிதுங்கும். விக்கல், வாந்தி ஏற்படும். ஆறு நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் முறை செய்ய நற்குணம் கிடைக்கும்.

கதிர்காம வர்மம்

கதிர் வர்மப் பகுதியிலிருந்து இரு இறை (சுமார் 2 அங்குலம்) மத்தியப் பகுதி நோக்கி அமைந்துள்ளது கதிர்காம வர்மப் பகுதியாகும்.

கதிர்காம வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் உடல் குளிர்ந்து சன்னி உண்டாகும். உடம்பு சில்லிட்டுப் போகும். தூங்கும்போது ஏற்படும் குறட்டை போன்று ஒலி காணப்படும். ஏழு நாழிகைக்குள்ளாக எழுப்பு முறை (அடங்கல் பரிகாரம்) செய்ய வேண்டும்.

சதிகார வர்மம்

கதிர்காம வர்மத்திற்கும் அரை இறை கீழாக அமைந்த பகுதி சதிகார வர்மமாகும்.

சதிகார வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் மூலம், வாய், நீர்த்தாரை வழியாக இரத்தம் வெளிப்படும். அடிவயிறு வீங்கும். உடல் அசதி ஏற்படும். ஒரு நாழிகைக்குள்ளாக (24 நிமிடம்) உயிர் பிரிந்துவிடும்.

இவ்வர்மப் பகுதி உடனடி உயிரிழப்பை ஏற்படுத்துவது உறுதியானதால் சதிகார வர்மம் எனப்பட்டது. சதிகாரர்கள் இவ்வர்மத்தைப் பயன்படுத்துவர்.

அடங்கல் பரிகாரமோ அல்லது வீரியமிக்க மருந்துகளோ எது செய்தாலும் இந்நோயாளி பிழைக்கமாட்டார் என உறுதியாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

திவளை வர்மம்

சதிகார வர்மப் பகுதிக்குக் கீழாகத் திவளையில் அமைந்தது திவளை வர்மம்.

திவளை வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்பட்டு வர்மம் கொண்டால் வாயிலிருந்து நுரை வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். மயக்கம் ஏற்படக்கூடிய அளவில் தாக்குதலின் வேகம் அதிகரித்திருந்தால் மயக்கம் ஏற்படுவது மட்டுமின்றி பத்து நாழிகைக்குள்ளாக இளக்கு முறையாகிய அடங்கல் பரிகாரம் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு மயக்கம் வராத நிலையில் நோயாளிக்கு வறட்டு இருமல், தொடர் இருமலாக ஏற்படும். இவ்வர்மப் பகுதியில் இரு பக்கங்களிலும் தாக்குதல் ஒரே நேரத்தில் ஏற்படுமானால் நோய் தீராமல் சயரோகம் ஏற்பட்டு மரணமடைவர்.

வலமேந்தி வர்மம்

விலாப் பகுதியில் அக்குள் வர்மத்திற்கும் கீழாக வலப்பக்கமும் இடப்பக்கமுமாக அமைந்தது வலமேந்தி வர்மமாகும்.

வலமேந்தி என்ற வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் கொண்டால் புத்தி தடுமாற்றத்துடன் வாத, பித்த, கபம் என்ற முக்குற்றம் ஏற்பட்டு, சன்னியுண்டாகும். ஏழு நாழிகைக்குள்ளாகக் கண்ணின் இரு விழிகளும் மேல் சொருகி, காது கேளா நிலை ஏற்பட்டு, மேற்கூறிய குறிகுணங்கள் தொடரும். இது வலது, இடது என்ற இரட்டை வர்மப் பிரிவைச் சேர்ந்தது. வலது பக்கப் பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் வலது கரத்தில் உணர்ச்சி குறைவுடன், மதமதப்பு காணப்படும்.

பிறதாரை எனும் பகுதியில் வர்மம் ஏற்பட்டால் முன் கழுத்துப் பகுதியின் பதைப்பில் (பதிவில்) வலி அதிகமாக இருக்கும். விரைவில் மயக்கம் ஏற்படும்.

குத்து வர்மம்

கமுக்கூடு என்ற அக்குள் பகுதியில் பிறதாரை என்ற நரம்பின் கீழாக அமைந்த பகுதி குத்து வர்மம்.

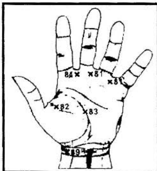
குத்து வர்மப் பகுதியில் வர்மம் ஏற்பட்டால் உடல் துடித்து அங்குமிங்குமாக அசையும். மலம் போன்ற அசுத்தத்தைப் பார்க்க நேரிடும் போது ஏற்படும் வெகுட்டலை ஒத்து துப்பிக் கொண்டிருப்பர். பத்து நாட்களுக்குள்ளாக எழுப்பவில்லையெனில் நோயாளி இறந்துவிடும் வாய்ப்புண்டு.

உட்புற்று வர்மம்

குத்து வர்மத்தின் அருகிலேயே நான்கு வர்மங்கள் மிக அருகில் ஒன்றாகக் காட்சியளிப்பதால் உட்புற்று வர்மம் எனப்பட்டது. கைகளை உயர்த்திப் பிடித்து அக்குள் (Auxillary region) பகுதியைப் பார்த்தால், இப்பகுதிகளைக் காணலாம். மிக முக்கிய பகுதியாகையால் இயற்கை இவ்விடங்களைக் கைகளால் மறைத்தது போலும். பெயரில் இவ்வர்மம் ஒன்றானாலும் நான்கு வர்மமாகக் கணக்கிடுவர். இவ்வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்படும்போது சுரம், குளிர் சுரம் முதலியன ஏற்பட்டுச் சயரோகம் உண்டாகும். மயக்கம் ஏற்படாமல் மேற்கண்ட குறிகுணங்கள் ஏற்படும். எண்பதாவது நாளில் மரணம் ஏற்படும். அவ்வாறு நிகழவில்லையெனில் 90 நாட்களுக்குள் மரணம் நிச்சயமாக ஏற்படும்.

தூசிக வர்மம்

முலைக்கண்ணைச் சுற்றி இரு விரல் அளவுள்ள பகுதியில் எட்டு வர்மங்கள் காணப்படும். இவை தூசிக வர்மம் என்ற பொதுப் பெயரால் வழங்கப்படும். இவ்வெட்டு வர்மங்களும் முறையே தூசிக வர்மம், துடி வர்மம், பிடி வர்மம், கழலை வர்மம், வளை வர்மம், முறை வர்மம், வில்லு வர்மம், அனுமார் வர்மம், என்பனவாம். இவை எட்டும் மிக அருகிலேயே அமைந்துள்ளன.



81. சூண்டோதிரி வர்மம்
82. சுண்டோதிரி வர்மம்
83. வெள்ளை வர்மம்
89. மணிபந்த வர்மம்

இதில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் முலைக்கண் வழியாக இரத்தம் அபரிமிதமாக வெளிப்பட்டு, மயக்கத்தை உண்டாக்கி மலக்கட்டு, நீரடைப்பு போன்றவை ஏற்படும். முதுகில் முள்ளந்தண்டு பகுதியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு அதிதாகம் உண்டாகும். பதினொரு நாட்களுக்குள் சாவு ஏற்படும்.

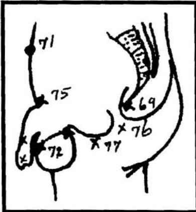
தூசிக வர்மத்தில் அடி, இடிகளால் தாக்கப்பட்டு மேற்சொன்ன குறிகுணங்கள் தோன்றாமல் சயம் ஏற்பட்டால், மார்பில் அடிக்கடி சுழுக்கு ஏற்படும். வெள்ளீரல் எனப்படும் நுரையீரலில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு (இரத்த ஓட்டம் குறைந்து) சுரத்தால் உடல் எப்போதும் சூடாகவே காணப்படும். நாட் செல்லச் செல்ல இக்குறிகுணங்கள் அதிகமாகி நோயாளியை மிகவும் வருத்தும்.

இவ்வர்மம் குறிப்பாக விரோதிகளைக் தாக்கப் பயன்படுமாதலால் தூசிக வர்மப் பகுதி அருகில் அமைந்துள்ள இத்தலத்தை வெளியே சொல்லாமல் மறைத்து, மனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

அனுமார் வர்மம்

அனுமார் வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் ஏற்பட்டு வர்மம் கொண்டால் இரு கால்களும், கைகளும் வளைந்து, உடலும் வளைந்து குரங்கின் வடிவத்தைப் பெறுமாதலால் இவ்வர்மத்திற்கு அனுமார் வர்மம் என்று பெயர் ஏற்பட்டது போலும்.

இவ்வர்மத்தின் வல, இடப் பகுதிகளில் ஒரே நேரத்தில் தாக்குதல் நடைபெற்றால் ஒரு நாளும் தீராத நாட்பட்ட கழிச்சல் ஏற்படும். இவ்வாறான நாட்பட்ட கழிச்சலை வர்மப் பரிகாரத்தால் வெகு விரைவில் குணப்படுத்திட முடியும். மாறாக மருத்துவத்தால் மட்டுமே குணம் செய்ய இயலாது.



69. வாசுக்கால வர்மம்
71. மூத்திரக்கால வர்மம்
72. கல்லிடைக்கால வர்மம்
75. வெல்லுறுமிக்கால வர்மம்
76. வல்லுறுமிக்கால வர்மம்
77. நரங்கல் குத்தி வர்மம்
78. அணி வர்மம்
79. ஆந்தை வர்மம்

கூம்பு வர்மம்

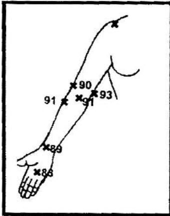
மார்பு முடிச்சி எனப்படும் மார்பில் மத்திபமாக வயிறு சேருமிடப் (Xiphisternal region) பகுதியில் அமைந்துள்ள வர்மம் கூம்பு வர்மம் என அழைக்கப்படும்.

இதில் தாக்குதல் ஏற்பட்டு வர்மம் கொண்டால் அதிகமான இருமல் ஏற்படும். ஈரலில் தாக்கம் ஏற்படும். இதயத் துடிப்பு அதிகமாவதால் மார்பு படபடப்பு அதிகமாக இருக்கும். மார்பு எலும்புப் பொருத்து விலகி, அப்பகுதி தாழ்ந்து காணப்படும். செவி கேட்காமல், வாய் மூடிக் காணும். இதுபோன்ற பல விதமான துற்குணங்களைக் காட்டிக் கொண்டிருக்கும். மூன்றே முக்கால் நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் முறைப்படி பரிகாரம் செய்தால் குணமாகலாம்.

நேர் வர்மம்

கூம்பு வர்மத்திலிருந்து இருவிரல் கீழாகத் தொப்புளை நோக்கி அமைந்த இடம் நேர் வர்மம்.

இதில் தாக்குதல் ஏற்பட்டு வர்மமுற்றால் உடல் வெப்பமின்றி குளிர்ந்தும்,



83. வெள்ளை வர்மம்
89. மணிபந்த வர்மம்
90. மொழி வர்மம்
91. முட்டு மொழி வர்மம்
92. முண்டகத்து வர்மம்
93. முட்டு வர்மம்

அதி வியர்வையுடனும் காணப்படும். இருபத்தொரு நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்தால் நோய் அகலும். இவ்வர்மத்தில் மாத்திரை அளவு அதிகமானால் வயிறு மந்தமாகி, விம்மிப் புடைத்து, உடலின் பல பகுதிகளில் சுளுக்கு போல் காணப்படும். வாயு மிகுந்து, பசி குறையும்.

பன்றி வர்மம்

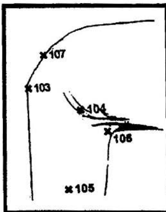
நேர் வர்மத்திற்குக் கீழாகத் தொப்புளை நோக்கி நான்கு விரலில் (சுமார் 3 அங்குலம்) அமைந்த பகுதி. இதில் தாக்குதல் நிகழ்ந்தால் பன்றி உறுமுவது போல் நோயாளியும் உறுமுவர். நாழிகை இருபத்தெட்டுக்குள்ளாக வர்ம முறைப்படி தடவி, தட்டி அடங்கல் பரிகாரம் செய்யக் குணம் கிடைக்கும்.

முண்டெல் வர்மம்

முண்டெல் என்று அழைக்கப்படும் பனிரண்டாவது விலா எலும்பின் (Floating rib) மேல்பகுதி முண்டெல் வர்மம். இதில் வர்மம் கொண்டால் உணர்வின்றி மயக்கம் ஏற்படும். உடலில் கபக் குற்றம் மிகுந்து, உடல் குளிர்ந்து காணப்படுதலோடு, இருமலும் சளியில் இரத்தமும் காணப்படும். தாக்குதல் அதிகரிக்கும்போது இருமல், சுரம் மட்டுமின்றி பல நோய்களையும் உண்டாக்கும். இக்குறிகுணங்களை எதிர்நோக்கி மருத்துவம் செய்தால் நோய் அகன்று போகும்.

அடப்பக் கால வர்மம்

முண்டெல் வர்மத்திலிருந்து மேல் நோக்கி (அக்குள் பகுதியை நோக்கி) நான்கு அங்குலம் உயரே அமைந்துள்ளது. இதில் தாக்குதல் ஏற்படும்போது உடல் வெப்பம் அகன்று, குளிர்ச்சியாகி, உடல் முற்றும். நீரால் நனைத்தது போன்று வேர்வை காணப்படும். கை, கால்கள் அசைவின்றி மரம் போல் காணப்படும்.



103. குதிகை முகக் காலம்
104. கொம்பேறி வர்மம்
105. கோணச் சன்னி வர்மம்
106, 107. முட்டு வர்மம்

பெரிய அஸ்தி சுருக்கிக் கால வர்மம்

அடப்பக் காலத்திற்கு இரு விரல் கீழாக அமைந்துள்ளது பெரிய அஸ்தி சுருக்கி வர்மம். இதில் தாக்குதல் ஏற்படும்போது உடலைக் கூனி நிமிர முடியாது. மறந்து கூட இவ்வர்மத்தை ஏற்படுத்தக் கூடாது. பதினெட்டு நாட்களில் இவ்வர்மம் அசாத்திய குறிகுணங்களைக் காட்டும்.

பதினொரு கடிகைக்குள் தகுந்த அடங்கல் பரிகாரம் செய்தால் நோயாளி உயிர்நிலை பெற்று, உயிர் வாழ்வார்.

சிறிய அஸ்தி சுருக்கிக் கால வர்மம்

பெரிய அஸ்தி சுருக்கி வர்மத்திற்குக் கீழாக இரு விரல் அளவில் அமைந்துள்ள பகுதி. சிறிய அஸ்தி சுருக்கி வர்மம் கொண்டால் குறிகுணங்கள் பெரிய அஸ்தி சுருக்கி போலவே காணும். சரியான இளக்குமுறை செய்தாலும் 45 நாட்களாகிய ஒரு மண்டலத்தில் அந்நபர் இறந்து போவார் என்பதை அறிவில் பதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முன் சருதி வர்மம்

சிறிய அஸ்தி சுருக்கிக் காலத்திற்குப் புறமாக நான்கு விரலில் அமைந்த பகுதி முன் சருதி வர்மம். இதில் தாக்குதலால் வர்மம் ஏற்பட்டால் உடலில் வலி, குடைச்சல் போன்றவையும், அடிவயிற்றில் உளைச்சல், காய்ச்சல், சன்னி போன்றவையும் ஏற்படுவதோடு உடலெங்கும் வீக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும்.

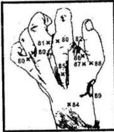
உலகில் சாகாத மூலி என்று ஒன்றுள்ளது. ஆனால் அம்மூலிகையின் பிறப்பு பற்றி மானிடர்க்குத் தெரியாது. அம்மூலிகை அபூர்வமாகக் கிடைக்கப்பெற்றால் அதனைக் கசக்கி உடலெங்கும் தேய்க்க, முன் சருதி வர்மம் தீரும் என்று கூறப்படுகிறது. இது ஆய்வுக்குரியது. சீந்தில் என்ற அமிர்தவல்லி கொடிக்கும் சாகா மூலி என்ற பெயர் உள்ளது.

பின் சருதி வர்மம்

பின் சருதி வர்மங் கொண்டால் இருபுறமும் வலிக்கும். கால்கள் இரண்டும் இரத்தக் குறைவால் உணர்ச்சியற்று, நாட்செல்லும் போது போசாக்கின்றி உலர்ந்து சூம்பிப் போகும். சன்னி ஏற்படும். ஆனாலும் இவ்வர்மம் சாத்திய வர்மமாகும்.

பள்ளை வர்மம்

முன் சருதி வர்மத்தின் அருகில் பள்ளமான பகுதியில் அமைந்த வர்மம். பள்ளை வர்மத்தின் குணத்தை ஆராய்ந்தால் உடல் வலியுடன், உடல் குன்றியும், வாய்வு மிகுந்தும், முதுகுவரியில் வலியோடு சுளுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும். வர்ம அடங்கல் பரிகாரமும், தடவல் முறையும் செய்தால் நற்குணம் தரும்.



80. தெட்சணைக்கால வர்மம்
81. சூண்டோதிரி வர்மம்
82. சுண்டோதிரி வர்மம்
84. மணிபந்த வர்மம்
85. மேலாந்தை வர்மம்
86, 87, 88. கவளிக்கால வர்மம்
89. மணிபந்த வர்மம்

சுளுக்கு வர்மம்

விலா எலும்புகளில் முதல் இரண்டும், கடையிரண்டும் நீங்கலாக உள்ள எட்டு என்புகளின் இடைப் பகுதிகளும், சுளுக்கி வர்மப் பகுதிகளாகும். இதில் தாக்குதல் ஏற்பட்டால் வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் வீங்கிப் புடைத்தும், வயிறு வாயுவால் நிரம்பியும் காணப்படும்.

தும்மிக் கால வர்மம்

காரீரல் வர்மத்திற்குக் கீழ்ப்பக்கம் நேர் தும்மிக் காலம். தும்மியென்ற தொடுவர்மப் பகுதியில் வர்மமுற்றால் விஷம் தலைக்கேறுவது போன்ற ஒரு உணர்வுடன் மயக்கம் ஏற்படும். மயக்கம் ஏற்படாமல் இருந்தால் நல்லது. சரியான இளக்குமுறை பரிகாரம் செய்தால் குணம் கிடைக்கும். பதினெட்டு நாழிகைக்குள்ளாக இப்பரிகாரம் செய்யப்படல் வேண்டும். நாழிகை கடந்தால் நோயாளி இறந்து போவார். சாகாமல் குணம் பெற்றாலும் ஆனந்தவாயு என்ற விரைநோய் பிற்காலத்தில் ஏற்படும்.

கைகட்டிக் கால வர்மம்

தும்மிக் காலத்திற்கு நான்கு இறைக்கு (சுமார் 4 அங்குலம்) கீழாக அமைந்துள்ளது கைகட்டிக் காலம். இதில் தாக்குதல் ஏற்படும்போது கையும்

நழுவல் ஏற்படும். அசதியுடன் மயக்கமும் ஏற்படும். இவ்வாறு ஏற்பட்டவரை உட்காரவைத்து முறையாகப் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைத் தடவி, மூட்டு நழுகலையும் சீர் செய்தால் குணம் கிடைக்கும்.

சடப்பிற வர்மம்

கைகட்டிக் காலத்திற்குக் கீழாக அகம் நோக்கி இரு இறையில் அமைந்தது சடப்பிற வர்மம். இதில் தாக்குதல் ஏற்பட்டு வர்மமுற்றால் மயக்கம் ஏற்படும். ஆனால் கண் திறந்து காட்சியளிக்கும். பதினைந்து நாழிகைக்குள்ளாக வர்மப் பரிகாரம் செய்தால் குணம் கிடைக்கும். பின்னர் அதற்கான நெய்களையோ, தயிலங்களையோ உண்ண, பூரண குணம் கிடைக்கும்.

கிளிப்பிற வர்மம்

சடப்பிற வர்மத்திற்கு இரு இறை மேலாகக் கிளிப்பிற வர்மம் காணப்படும். இப்பகுதியில் தாக்குதலால் வர்மம் ஏற்பட்டால் சிரித்துப் பேச முடியாமல் முகம் ஒரு பக்கமாக இழுத்து, முகவாதம் ஏற்பட்டுள்ளதைப் போன்று காட்சி தரும். இவ்வர்மம் ஏற்பட்டவுடன் மயக்கம் வருவதில்லை. எழுப்பும் முறை (அடங்கல்) 8 நாழிகைக்குள்ளாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

கிளிமேக வர்மம்

கிளிப்பிற வர்மப் பகுதியிலிருந்து இரு இறை மேலாகக் கிளிமேக வர்மம் காணப்படும். இதில் வர்மமுற்றால் நான்கு நாழிகையில் 'கூ கூ' என்ற அலறல் ஏற்பட்டு, 18 நாழிகை கடக்கும்போது நோயாளி தானாகக் குணம் பெற்றுவிடுவார்.

பூணூல் வர்மம்

இவ் வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் நிகழும்போது உடல் மயங்கி உணர்வின்றி காணப்படும். நாள் செல்லச் செல்ல தோள்பட்டை மூட்டு நழுவல் ஏற்படுவதுடன், நரம்புகள் பாதிப்பால் தசைச்சூம்பல் ஏற்படும். மயக்கம், சன்னி ஏற்பட்டு கை, கால்களை வெட்டி வெட்டி இழுக்கச் செய்யும். வர்ம மருத்துவர், இதன் குணங்களைச் சரியாக உணர்ந்து, முறையாக வர்ம மருத்துவம் செய்தால் குணம் பெறுவர். இவையெல்லாம் ஒரு பக்கம் நிகழும் வர்மத்திற்கே பொருந்தும். வலது, இடது என்ற இருபக்கக் கைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் இவ்வர்மம் ஏற்படுமானால் உடலின் தசவாயுக்களின் இயக்கம் தடைப்பட்டு, கபம் மிகுந்து, வலிப்பு ஏற்படும்.

சயம், கொழுத்து (குடைச்சல்) போன்றவை ஏற்பட்டுப் பரிகாரம் செய்தாலும் குணம் பெறாமல் சாவு நிகழும்.

புய வர்மம்

காரை (Clavile) எலும்பு முடியும் பகுதியில் (புய எலும்புப் பொருத்தில் இணையும் பகுதி) புய வர்மம் காணப்படும். இதில் வர்மமுற்றால் கையில் உணர்வின்றிச் சுளுக்கு ஏற்படும். கையில் விருவிருப்புடன் புயப்பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படும். இரத்த ஓட்டம் குன்றி கையை உயர்த்த முடியாமல் போய்விடும். திருமேனி எண்ணெயினால் முறையாகத் தடவி வர குணம் கிடைக்கும்.

விலங்கு வர்மம்

முதுகு வரியில் கழுத்து முடியும் பகுதியில் காணப்படும் புடைப்புப் பகுதி விலங்கு வர்மம் அமைந்த தலமாகும். இவ்வர்மப் பகுதியில் தாக்குதல் (அடியோ, குத்தோ, மிதியோ) ஏற்பட்டு வர்மமுற்றால் நினைவிழந்து கையை உயர்த்த முடியாத நிலை ஏற்படும். முதுகுப் பகுதியில் கொழுத்து ஏற்படும். திருமேனி எண்ணெயை முறையாக வெளிப் பிரயோகமாகப் பயன்படுத்த குணமாகும்.

சுழியாடி வர்மம்

பிடரியின் கீழாக, முதுகு வரியில் மத்திபமாக உள் பகுதியில் (தண்டுவடத்தின் மத்திப் பகுதி) சுழியாடி வர்மம் காணப்படும். இதில் வர்மம் ஏற்பட்டால் குளிர் சுரம், பைத்தியம் போன்றவை ஏற்படும். இவ்வர்மம் கிரிசாத்துக் குடிநீரும், சுவராதித் தைலமும் முறையாக வழங்கக் குணமாகும். கஷ்ட சுவாசம், பெருமூச்சு, ஏப்பம் முதலியன இருப்பதைக் கொண்டு இவ்வர்மம் ஏற்பட்டு உள்ளது என உணரவேண்டும்.

நட்டெல் வர்மம்

முள்ளந்தண்டில் கச்சைக் காலத்திற்கு மேலாக அமைந்த பகுதி நட்டெல் வர்மம். முதுகுத் தண்டு முன்னோக்கி வளைந்து கூன் ஏற்படும். உடலில் நடுக்கம் ஏற்படும். சோர்வு, ஆயாசம், களைப்பு போன்றவையும் ஏற்பட்டுக் கோரவாதத்தின் குறிகுணங்களை ஒத்துக் காணப்படும். முதுகுத் தண்டில் இடுப்பைச் சுற்றி வலிக்கும். உடலை நேராக நிமிர்த்த முடியாமல் அதிகமான வலி காணப்படும்.

நிமிர்ந்து நிற்க முயற்சித்தால் கால்களில் களைப்பு ஏற்படும். இத்தகைய குறிகுணங்கள் கோரவாதத்தில் காணப்படும்.

கச்சைக் கால வர்மம்

கச்சை கட்டும் பகுதியில், முள்ளந்தண்டில் (Lumbo Sacral region) அமைந்த வர்மம் கச்சைக் கால வர்மம் என்று அழைக்கப்படும். மனத்தில் தெளிவற்ற நிலை ஏற்பட்டு, இடுப்பில் உளைச்சல் அதிகமாகக் காணப்படும். மலச்சிக்கல் ஏற்படும். நீரடைப்பு இருக்கும். உடல் முற்றும் அதிகமாகச் சோர்வு ஏற்பட்டு, உடல் மெலிவடையும்.

கைகூட்டுக் கால வர்மம்

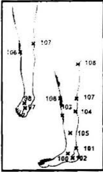
கச்சை வர்மத்திற்குப் பின்னாக அமைந்தது கைகூட்டுக் காலம். இதில் வர்மம் ஏற்பட்டால் தோள் பூட்டு விலகிக் காணும். கையில் சோர்வு ஏற்படும். மயக்கம் உண்டாகும். 12 நாட்கள் கடந்து விட்டால் நோய் தீவிரமடைந்து குணமாகாத நிலையை ஏற்படுத்தும். வர்ம மருத்துவர் உடனடியாக, பலப்பல விதமான புத்தி சாதுர்யத்துடன் கூடிய வர்மப் பரிகாரத்தால் இந்நிலையைக் குணமாக்க முடியும்.

வாசுக் கால வர்மம்

மூலத்தில் முள்ளந்தண்டு முடியும் பகுதி வாசுக் கால வர்மத்தின் இருப்பிடமாம். இதில் வர்மமுற்றால் குளிர் காய்ச்சல் ஏற்படும். வாயுகுன்மம் என்று சொல்லுமளவுக்குக் குறி குணங்கள் காணப்படும். உண்டது உண்டது போலவே செரிக்காமல் வாந்தியாகும். உணவில் வெறுப்பு தோன்றும். வயிறு காற்றடங்கிய துருத்தி போல உப்பி, உடல் வன்மை குறையும். நடக்க முடியாமல் ஒய்ச்சல், உடல் வியர்த்தல், வயிற்றுள் காற்று மிகுந்து புரண்டு வில்லைப்போல இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டு, தாங்க முடியாத வலியை உண்டாக்கல் போன்ற குறிகுணங்களை வாயு குன்மத்தில் காணலாம்.

அன்னக் கால வர்மம்

தொப்புள் குழியில் அன்னக் கால வர்மம் காணப்படும். இவ்வர்மமுற்றால் அதிகமான சுரம் காணப்படும். தண்ணீர் தாகம் அதிகமாயிருக்கும். உணவில் விருப்பமின்றியும், உண்ட உணவு செரிக்காமலும் இருக்கும். உடல் அசதியினால்



97. விற்திக் கால வர்மம்
98. சுண்டோதிரி வர்மம்
100. கண்ணுபுகைக் கால வர்மம்
101. குதிக்கால் வர்மம்
102. விகுதி வர்மம்
103. குதிகை முகக் காலம்
104. கொம்பேறி வர்மம்
105. கோணச் சன்னி வர்மம்
106, 107. முட்டு வர்மம்
108. பச்சி வர்மம்

மயக்கம் ஏற்படும். தசவாயுக்களில் பரவுகாலாகிய வியான வாயுவின் ஓட்டம் தடைபடுதலால் இவ்வாறு நிகழ்கிறது. குறுந்தொட்டி எண்ணெயை உள்ளுக்கும் கொடுத்து, உடலிலும் பூசி, தலையில் தேய்த்து, வெந்நீரில் குளித்துவர இவ்வர்மம் குணமாகும். வாயுவின் நிலையும் சீராகும்.

மேற்சொன்ன கழுத்திலிருந்து தொப்புள் வரையுள்ள வர்மங்களுக்குப் பொது அடங்கல் வருமாறு :

இறையருளை வேண்டி, பெரியோர் தம் பாதங்களைப் போற்றி செய்து, குருவை நினைத்து, கருத்தாக குறி குணங்களை விரைவாக ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

வாயு சீராகுமாறும், சுவாசத்தடை நீங்கவும் தலையை உயர்த்த வேண்டும். கோரி வாரி என்று சொல்லப்படுகின்ற முறையில் இரு மார்புப் பகுதிகளையும் தடவி (கத்தரிக் கோல் மாறலாக), நெஞ்சறை வயிற்றறையுடன் சேருமிடத்தில் இருபக்க விலாக்களுக்கு உள்ளும் விரல்களை ஒரு அங்குலம் பதித்து மேல் நோக்கித் தூக்கவும். நோயாளியின் பின்புறம் நின்று இதைச் செய்யவும்.

நோயாளியின் கையைக் கட்டி நிற்பதுபோல் செய்து அவரது காலின் துடைப் பகுதியில் வர்ம மருத்துவர் தன் கால் பதியுமாறு மிதித்துக் கோரிப் பிடித்து வல, இடப் புறமாக வெட்டிப் பிடித்து அசைத்து - கைமேல் கை பிணைத்து உச்சியில் ஓர் அடி போட வேண்டும். முதுகு வரியில் புறங்காலால் மிகக் கவனமாக மூன்று தட்டு தட்டி, உடனே தூக்கி உதறிவிட வேண்டும். சோர்வு நீங்கி வர்மத்தினின்று விடுபட்டு இயல்பு நிலையடைவர். அதன் பின்னர் வர்ம மருந்துகளை வழங்கப் பூரண குணம் கிடைக்கும்.

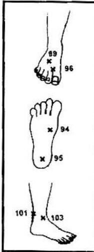
குறிப்பு

அடங்கல் முறைகளைத் தேர்ச்சி பெற்ற வர்ம மருத்துவர்களிடம் நேராகப் பழகித் தேர்ந்த பின்னரே கைகொள்ள வேண்டும். மாறாகச் செய்வோர் தீய விளைவுகளைச் சந்திக்க நேரிடும்.

தொப்புள் குழி முதல் மூலம் வரையிலுள்ள மூன்றாம் கண்டத்தில் அமைந்துள்ள வர்மங்கள் :

மூத்திரக் கால வர்மம்

தொப்புளிலிருந்து நான்கு விரலளவு கீழாக உள்ள பகுதி மூத்திரக் காலம் (Bladder region). இதில் வர்மம் கொண்டால் மூத்திரப் பையானது தன் நிலையில் மாறுதலாகி, புரண்டு காணப்படும். இது தாக்குதலின் வேகத்தைப் பொறுத்தது. மூத்திரம் சொட்டுச் சொட்டாக வெளியாகும். வலியும், வேதனையும் இருக்கும். 18 நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்ய நற்குணம் கிடைக்கும்.



94. வெள்ளை வர்மம்
95. உப்புக் குத்திக்கால வர்மம்
96. குன்றிகைக் கால வர்மம்
99. படங்கால் வர்மம்
100. கண்ணு புகைக் கால வர்மம்
101. குதிகால் வர்மம்
102. விகுதி வர்மம்

கல்லிடைக் கால வர்மம்

விரை என்று சொல்லக்கூடிய (Testicles) பீஜம் அமைந்த இடம். கல்லிடைக் காலம் (பீஜக் காலம்). இவ்வர்மம் ஏற்பட்டால் உடலில் வெப்பம் நீங்கிக் குளிர்ந்தும் வேர்வையுடனும் காணப்படும். வாயில் நுரை அதிகம் காணப்படும். விரையானது

மேலாக வஞ்சனகாத வளையம் வழியாக மேலே ஏறியவாறு இருக்கும். ஏழு நாழிகைக்குள்ளாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்தால் குணம் கிடைக்கும்.

வலம்புரிக் கால வர்மம்

தண்டு என்று சொல்லக்கூடிய ஆண், பெண் பிறப்பு உறுப்புகளின் வலப்பக்கமாக ஒரு இறை அளவில் அமைந்த வர்மம். இதில் தாக்குதல் நிகழும்போது நீரும், மலமும் கழியாமல் கட்டாகும். கால்கள் இரண்டும் விறைத்து, நீண்டு காணப்படும். இது அசாத்திய வர்மமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. பரிகாரம் செய்வதற்கு முன்னரே நோயாளி இறந்துவிடுவார்.

இடம்புரிக் கால வர்மம்

பிறப்பு உறுப்புகளின் இடது பக்கமாக அமைந்தது. இதில் வர்மமுற்றால் மூத்திரம். மூத்திரப்பையினின்று பிறழ்ந்து ஆண்குறியில் அதிகமாகச் சேர்ந்து வீங்கிக் குத்துளைச்சல், வலி முதலியன ஏற்படும். நீர்போகும் பாதையை மலம் அடைப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். முறையாக அடங்கல் பரிகாரம் செய்தால் குணமாகும்.

வெல்லுறுமிக் கால வர்மம்

வலம்புரி, இடம்புரி காலங்களின் இடையில் அமைந்த பகுதி. இதில் வர்மம் கொண்டால் அடிவயிற்றில் தரிப்பு, உளைச்சல் ஏற்படும். உடல் குளிர்ந்து கபக் குற்றம் மிகுந்து சன்னி ஏற்படும். மயக்கம் ஏற்படலாம். மனத்தில் தெளிவற்ற நிலையுடன் பைத்தியக்காரனைப் போன்று பேசவும், நடக்கவும் செய்வர். இதனைக் காண்போர் எதனால் ஏற்பட்டது என்பது புரியாது ஐயுற்றுப் பலவாறு பேசுவர். வர்ம மருத்துவர் மேற்கூறிய வர்மத்தால் இக்குறிகுணங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதை உணர வேண்டும். குறிப்புணர்ந்து வர்மப் பரிகாரம் செய்ய, குணம் பெறுவர்.

நரங்கல் குத்திக் கால வர்மம்

வெல்லுறுமிக்குப் பின்னாக மூலப் பகுதியில் நரங்கல் குத்திக் கால வர்மம் காணப்படும். இவ்வர்மம் கொண்டால் உடலில் அதிகமான வீக்கம் ஏற்படும். விட்டு விட்டு மூச்சடைப்பு ஏற்படும். இவ்வர்மம் குணமாகக் கூடியது என்று நினைத்துப் பகைவர்க்குச் செய்யலாகாது. இவ்வர்மத்திலிருந்து நோயாளி குணம் பெற்றாலும்

நிமிர்ந்து நடக்க முடியாமல் ஆசனப் பகுதியால் நரங்கியே தன் இறுதி நாட்களைக் கழிக்க இயலும். இதனாலேயே இவ்வர்மம் இப்பெயர் பெற்றது.

அணி வர்மம்

வெல்லுறுமி (Pubic region) என்ற மேட்டிலிருந்து தண்டில் (Penis) நான்கு விரலளவில் அமைந்தது அணி வர்மம். இதில் வர்மமுற்றால் அப்பகுதியினுள் (நீர்த்தாரையில்) முறிவு ஏற்பட்டு இரத்தம் வெளியாகும். நினைவிழந்து சோர்வு ஏற்பட்டு அசாத்திய குறி குணங்களை ஏற்படுத்தும்.

ஆந்தை வர்மம்

அணி வர்மத்திலிருந்து அரை இறை (அங்குலம்) மேலாக உள்ள பகுதியில் (Glans Penis) ஆந்தை வர்மம் காணப்படும். இதில் வர்மமுற்றால் மயக்கம் ஏற்பட்டு உணர்விழந்து கிடப்பர். நினைவு வருவதும், மயக்கமுறுவதுமாக மாறி மாறி குறிகுணங்கள் ஏழு நாட்கள் வரையிலும் காணப்படும். தக்க வர்மப் பரிகாரத்தால் குணம் செய்ய இயலும்.

தொப்புளில் இருந்து மூலம் வரையிலுமுள்ள வர்மங்களுக்கானப் பொது அடங்கல் பரிகாரம் பின்வருமாறு :

இவ்வர்மங்களால் தாக்குண்டவரைத் தூக்கி உட்காரச் செய்யவும். அவர் தம் முடியைப் பிடித்துத் தூக்கி உடலெங்கும் முறையாகத் தடவித் தூக்கி, நரம்புகளைத் தூண்டி கைகளைப் பின்புறமாகக் கோர்த்து வைத்திருக்கச் செய்யவும். வல, இடப் பக்கமாக அசைத்து முதுகில் வர்மாணியின் கால் முட்டால் ஊன்றி மேல் சங்குத்திரி அடங்கல் செய்யவும். (முறையாகத் தலையைப் பிடித்து வல, இடப் பக்கங்களில் அசைத்தல்). இவ்வாறு செய்வது பிறர் அறியா வண்ணம் மறைவான இடத்தில் இருக்க வேண்டும். உச்சியில் அமர்த்தும் முறையில் அமர்த்திவிட, தோஷமின்றிப் பின்விளைவுகளின்றி இவ்வர்மம் கொண்டவர் சுகம் பெறுவர். வர்ம ஆசானிடம் முறையாகக் கற்றுத் தேர்ந்த பின்னரே அடங்கல் பரிகாரம் செய்ய முற்படவேண்டும்.

அமர்த்தல் என்பது வர்ம இளக்கு முறையின் சூட்சுமம். இதனைச் சரியாகச் செய்ய, ஐயம் திரிபறக் கற்றல் அவசியம். முதுகில், நெஞ்சில், விளாப் பகுதியில் தடவவேண்டும். மூக்கு, செவி போன்ற இடங்களில் ஊத வேண்டும். சுக்குத் தூளாலோ அல்லது வர்மாணித் தூளாலோ ஊதவேண்டும். பின்னர்

உள்ளங்காலைத் தட்டி ஒரு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, விரல்களில் நெட்டி வாங்கிவிட அசதி, சோம்பல் போன்றவை நீங்கித் தூங்கி எழும்புவது போலப் புத்துணர்ச்சியுடன் எழுந்து காட்சிதருவர்.

இம்முறைகளைப் பழக்கமுள்ள வர்மாணியின் அருகிருந்து கற்றுத் தேர்ந்தாலே சிறப்பாகப் பரிகாரம் செய்து சிறந்தோங்க முடியும்.

நான்காம் கண்டமாகிய கையில் அமைந்த வர்மங்கள் :

தெட்சணைக் கால வர்மம்

கைவிரல் இடுக்குகளில் அமைந்துள்ளது தெட்சணைக் கால வர்மம். இதில் வர்மமுற்றால் கண்களில் பார்வை மங்கல், அதிகமான உடல் வலி, கைகளில் சோர்வு முதலியன ஏற்படும். மாத்திரை அதிகமானால் கபம் மிகுந்து சன்னி ஏற்பட்டு நான்கு நாட்களில் சாவு ஏற்படும்.

சூண்டோதிரி வர்மம்

தெட்சணைக் காலத்திற்கு இடையில் அமைந்தது சூண்டோதிரி வர்மம். இவ்வர்மமுற்றால் உடலெல்லாம் வீக்கம் ஏற்படும். சன்னி உண்டாகி, பற்பல நோய்க்கான குறிகுணங்கள் ஏற்பட்டுப் பதினொன்றாம் நாளில் சாவு ஏற்படும். இவ்வர்மத்தால் மரணம் நிச்சயம் ஏற்படும் என்று உறுதியாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

சுண்டோதிரி வர்மம்

பெருவிரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் அமைந்தது சுண்டோதிரி வர்மம். இதில் வர்மமுற்றால் கைகளும், கால்களும் தடித்து வீங்கும். குளிர் சுரமும், உடல் நடுக்கமும் ஏற்படும். குறிகுணங்கள் சாத்தியமாக இருக்குமானால் வர்மமுறைப்படித் தடவத் தீரும். தைலங்களால் தடவ இலகுவாக குணமாகும்.

வெள்ளை வர்மம்

உள்ளங்கையில் குழிவான பகுதியில் காணப்படும். தரிப்பு, உளைச்சல், குத்துவலி ஏற்படுவதுடன் கண்ணில் பார்வை மங்கல் ஏற்படும். சுரமுண்டாகும். எட்டு நாட்களுக்குள் குறிகுணங்கள் தீரும்.

மணிபந்த வர்மம்

மணிக்கட்டுப் பகுதியில் மணிபந்த வர்மம் உள்ளது. இதில் வர்மமுற்றால் கைமுட்டு நழுவி முடக்கம் ஏற்படும். வீக்கம், உளைச்சல் முதலியவற்றுடன் உடல் குளிர்ந்து சில்லிட்டுக் காணப்படும். முறையாக நூலில் கூறியுள்ளபடி பண்டிதர்கள் தடவு முறைப் பரிகாரம் செய்ய குணம் பெறுவர்.

மேலாந்தை வர்மம்

புறங்கையில் மணிபந்த வர்மத்திற்குக் கீழாக உள்ள பகுதியில் காணப்படும். இவ்வர்மப் பகுதி தாக்குண்டால் சோர்வு, வீக்கம் ஏற்படும். முக்கூட்டு எண்ணெய் தேய்த்துத் தடவ, சுகம் பெறுவர்.

கவளிக் கால வர்மம்

பெருவிரலுக்கும், ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதி. இது மிக முக்கியமானது. மயங்கியவரை உயிர்ப்பிக்கவும், மயக்கம் செய்விக்கவும், வலிப்பு நோயில் ஏற்படும் குறிகுணங்களை அகற்றவும் பயன்படுத்தும் வர்மத் தலமாகும். கவளிக் காலம் மூன்று வர்மப் பகுதியானாலும் குணம் ஒன்றாகவே கொள்ளப்படும். இவ்வர்மமுற்றால் ஒரு வருடம் கடந்த பின்பு விப்புருதிக் கிழங்கை ஒத்த கட்டிகள் வர்மமுற்ற கையில் ஏற்படும். உள்ளங்கை வெடித்து, கீறி புண் உண்டாகும். இன்னும் அநேக குறிகுணங்களும் கையில் காணப்படலாம்.

மொழி வர்மம்

முழங்கை முட்டு மொழியதனில் (பொருத்து-Joint) மொழி வர்மம். இதில் வர்மமுற்றால் மொழி நழுவல் ஏற்படும். அவ்விடத்தில் சோர்வும், வீக்கமும் உண்டாகும். தேள் கொட்டியது போன்ற வேதனை ஏற்படும். முறையான வர்மப் பரிகாரம் செய்ய குணம் ஏற்படலாம்.

முட்டு மொழி வர்மம்

கைக்குழுசு என்ற மணியில் (Lateral Epicondyle) இவ்வர்மம் காணப்படும். இவ்வர்மப் பகுதியில் அடிபட்டு மாத்திரை அளவு அதிகமானால் 12 ஆவது நாளில் சாவு ஏற்படும். முறிவு ஏற்பட்டால் (காயம்) வட்டெலும்பு நழுவலும் ஏற்படும். அவ்வாறு எலும்பு நழுவல் ஏற்பட்டிருந்தால் சரியாக எடுத்துவைத்து, சவ்வு நசிவு

ஏற்பட்டிருந்தாலும் வல்லாரை என்ற மூலிகையை இடித்துச் சாற்றைப் பருகக் கொடுக்கவும். உழுந்து மாவை மூடில்லாத்தாளி என்ற மூலிகைச்சாற்றில் அரைத்து ஒரு பழைய துணியை நான்கு அங்குல அகலத்தில் கீறி அதில் தடவி அப்பகுதியில் சுற்றி விடவும். அதன் மேலாக மூங்கில் தப்பைகள் நான்கை நாற்புறமாக வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். முறிவெண்ணெய் என்ற எண்ணெயை அவ்விடத்தில் ஊற்றி நனைய விட்டு வர, குணமாகும்.

முண்டகத்து வர்மம்

முழங்கை முட்டு மொழிக்கருகில் உள்ளது முண்டகத்து வர்மம். இதில் வர்மமுற்றால் அதிகமான உடல் வருத்தத்தையும், மன வருத்தத்தையும் கொடுக்கும். கை, கால்களில் வேதனை, வலி, தரிப்பு முதலியன ஏற்படும். கபம் மிகுந்து சன்னி உண்டாகும். கையிலுள்ள பெருநரம்பு பாதிக்கப்படும்.

முட்டு வர்மம்

முழங்கைப் பொருத்தின் அகப்பகுதியில் (Cubital Fossae) அமைந்தது முட்டு வர்மம். இவ்வர்மம் ஏற்பட்ட கையில் சுழுக்கு ஏற்படலாம். வீக்கம் காணப்படலாம். தேள் கொட்டியது போன்ற விறுவிறுப்பும், திமிர் பிடித்தது போன்ற உணர்வும், அதிகமான வலியும் உண்டாகும். தசையில் இரத்தம் குறைந்து, தசைச் சூம்பல் ஏற்படும். காயத்திருமேனி தைலத்தால் அவ்விடத்தைத் தடவி நழுவலைச் சீர் செய்ய வேண்டும்.

ஐந்தாம் கண்டம் - கால்களிலுள்ள வர்மங்கள் :

கால் வெள்ளை வர்மம்

இது உள்ளங்காலில் அமைந்த பகுதி. இதில் வர்மமுற்றால் நரம்புத் தெற்று (முறுக்கு) ஏற்படும். மிகுந்த உடல் வலி, இடுப்புப் பகுதியில் வலி, பாதத்தில் கடுப்பு, உளைச்சல் உண்டாகி, உடலை நிமிரவொட்டாமல் செய்யும்.

உப்புக் குத்திக் கால வர்மம்

இவ்வர்மம் உப்புக் குத்தியில் காணப்படும். அதிக அளவு தாக்குதல் ஏற்பட்டால் சோர்வு, உடல் மயக்கம் ஏற்பட்டு அசாத்திய குறி குணங்களைக்

காட்டும். மாத்திரை குறைவான அளவில் தாக்குதல் நிகழ்ந்தால் கால் சரியாகப் பதித்து ஊன்ற முடியாமல், தரையில் பொத்தி நடக்கின்ற நிலையை உண்டாக்கும்.

குன்றிகைக் கால வர்மம்

இது கால் பெருவிரலின் மேல் பகுதியில் உள்ளது. உடல் மயங்கிக் களைப்பு உண்டாகும். விஷத்தால் ஏற்படும் தரிப்பு போன்றும் வீக்கத்துடனும் காணப்படும். வர்மத் தைலங்களால் தடவ, குணமாகும்.

விற்திக் கால வர்மம்

பெருவிரலிலிருந்து ஒரு இறை (சுமார் 1 அங்குலம்) மேலாக உள்ள பகுதி விற்திக் காலம் ஆகும். உடல் தளர்ந்து சோர்ந்து போகும். மயக்கம் ஏற்படும். கபம் மிகுந்து சன்னி ஏற்படும். உயர்வான வர்ம சிகிச்சை செய்ய, குணமாகும்.

சுண்டோதிரி வர்மம்

விற்திக் காலத்திலிருந்து இரு இறை மேல் உள்ள பகுதி. அடிபடுவதால் அல்லது நசுங்குவதால் இவ்வர்மம் ஏற்படும். வர்மப் பகுதியில் வீக்கமுண்டாகும். அதிகச் சோர்வு ஏற்படும், உடல் புண்பட்டு நோவது போல் வலியுடன் காணப்படும். இக்குறிகுணங்கள் மூன்று நாட்களுக்குப் பின் அதிகமாகி, ஏழு நாட்களுக்குள்ளாக உயிரை மாய்க்கும்.

படங்கால் வர்மம்

படங்களில் (Toe region) உள்ளது படங்கால் வர்மம். படவர்மப் பகுதியில் சரியான மாத்திரை அளவில் வர்மங் கொண்டால், அவ்விடத்தில் ஏற்பட்ட நோய் அல்லது உபத்திரவம் (புண்) தீராது. மாத்திரை அளவில் குறைவாகவோ அல்லது வர்மப்பகுதியின் மிக அருகில் தாக்குதல் நிகழ்ந்தாலோ அறிவுக் கேடுண்டாவதோடு, உளைச்சல், வீக்கம் முதலியன ஏற்படும். நரம்பு வலியால் இந்நோயாளர் பெரிதும் அவதியுறுவர்.

கண்ணு புகைக் கால வர்மம்

கணுக்காலில் புறமாக கண்ணு புகைக் காலம் காணப்படும். இதில் வர்மமுற்றால் இரு கைகளும், கால்களும் வீங்கிக் காணப்படும். ஐயம் (கபம்)

மிகுந்து சன்னி உண்டாகும். சிறிய திருமேனி தைலத்தால் மூன்று நாள் தடவிவிட, குணம் கிடைக்கும்.

குதிகால் வர்மம்

விசை நரம்பு என்ற பெருநரம்பில் (குதிகால் நரம்பு) குதிகால் வர்மம் உள்ளது. இதில் வர்மமுற்றால் நினைவிழந்து மயக்கம் ஏற்படும். கைமுறையாய்த் தடவிக் குதிகால் எலும்புகளைச் சீர்செய்து திருமேனி தைலத்தால் தடவ குணமாகும். கட்டும் (Bandage) போடலாம்.

விகுதி வர்மம்

குதிகால் வர்மத்தின் அருகிலுள்ள பள்ளத்தில் உள்ளது. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வீக்கம், உளைச்சல், காய்ச்சல், கொழுத்து (குடைச்சல்) முதலியன காணப்படலாம். சூலாயுதம் கொண்டு குத்துவது போன்ற வலியும், மூத்திரம் போகாமல் வேதனையும் ஏற்படும். பறங்கிப்பட்டை சூரணம் (சீனப்பாவு சூரணம்) வழங்க, குணம் பெறுவர்.

குதிகை முகக்கால வர்மம்

முழங்கால் பொருத்தின் முன்னாக, முழந்தாள் சில்லுக்குக் கீழாக உள்ள பகுதி. இவ்வர்மம் ஏற்பட்டவுடன் அவ்விடத்தில் நரம்பு கெட்டு விரணமாகும். அவ்வாறு விரணமான இடத்தில் தோன்றும் புண்ணோ, சிலைப்புண்ணோ குணமாவது அரிது. விஷபச்சை என்ற எண்ணெயைத் துணியில் தோய்த்துப் புண்ணில் கட்டி வர குணம் கிடைக்கும்.

கொம்பேறி வர்மம்

குதிகை முகக்கால வர்மத்திலிருந்து நான்கு அங்குலம் கீழ், அகமாக உள்ள பதிவில் உள்ளது. இதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடல் வியர்க்கும். விஷம் தீண்டப்பட்டவர்க்கு ஏற்படும் வேதனை போல் வலி ஏற்பட்டு சன்னி உண்டாகும். தீத்தைலம் என்ற சுடர் தைலத்தை உடலெங்கும் பூசி, சிறிதளவு உள்புகட்ட, நற்குணம் கிடைக்கும்.

கோணச் சன்னி வர்மம்

கொம்பேறி வர்மத்திற்கு மூன்று விரல் கீழாக முன் நரம்பில் முடிச்சி மையத்தில் கோணச் சன்னி வர்மம் உள்ளது. இவ்வர்மமுற்றால் சன்னி ஏற்படும். முகவாதத்தில் முகம் ஒரு பக்கமாக இழுப்பது போன்று, முகம் ஒரு பக்கமாக இழுத்துக் காணப்படும். உடல் சோர்ந்து குன்றியும், குறுகியும் காணப்படும். விசை நரம்பு என்ற குதிகால் நரம்புப் பகுதி குளிர்ந்து செயல்பாடின்றி காணப்படும். இது மூன்று நாளில் மரணம் ஏற்படச் செய்யும் அபாயகரமான வர்மமாகும்.

முட்டு வர்மம்

முழங்கால் பொருத்தில் அகமாக உள்ள பகுதியில் முட்டு வர்மம் உள்ளது. இது இரு பகுதிகளாகும். பின் பகுதியில் ஒன்றும் முன் அகப்பதிவில் ஒன்றுமாக இரு தலங்களில் காணப்படும். இதில் பாதிக்கப்பட்டால் சிரட்டை எனப்படும் முழந்தாள் சில் இடம் பெயரலாம். அல்லது உடையலாம். இதனால் ஏற்படும் வலி, வேதனை தாங்க முடியாத அளவில் இருக்கும். உடல் சோர்ந்து, வியர்த்து, மயக்கம் ஏற்படும்.

முழந்தாள் சில்லைச் சரியான இடத்தில் அமர்த்தி, காலை மடக்கி, நீட்டி உழுந்து மாவு பசையால் பூசப்பட்ட கெட்டியான துணியால் சுற்றிக் கட்டி, கால் அசையாமல் நீட்டிப் படுக்கையில் அமர்த்தி, தைலங்களைத் தடவி வர, குணமாகும்.

முழந்தாள் சில் உடைந்தால் அச்சில்லின் அளவிற்குத் தேங்காய் ஓட்டில் ஓட்டை செய்து, கூரான விளிம்புகளை ரம்பத்தால் மழுக்கித் துணி சுற்றி, அச்சில்லிற்குப் பொருத்தமாக வைத்து அணைத்து, கனமான காடாத் துணியால் கட்டிவிட, இடம் பெயராமல் விரைவில் குணம் கிடைக்கும்.

பச்சி வர்மம்

இது தொடை நடுவில் அதிகமாக உள்ள பகுதி. காலில் உளைச்சல், வலி ஏற்படும். தேள் கொட்டியது போன்ற வலி இருக்கும். ஏழு நாட்களுக்குப் பின் குறிகுணங்கள் மறைந்துவிடும்.

வர்ம மருந்துகள்

வர்மங்களால் தீராத தலைவலி, பீனிசம், சயம், இருமல், குன்மம், செகனவாதம், முகவாதம், பக்கவாதம், எலும்பு முறிவு, சுளுக்கு, விப்புருதிக்கட்டி

போன்ற தோல் நோய்கள், வெள்ளை நோய், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், தாது வலுவின்மை, பைத்தியம், நரம்புத் தளர்ச்சி நோய், கல்லீரல் நோய்கள், பாண்டு நோய்கள், மதுமேகநோய், மூலநோய், மலட்டுநோய், விதை நோய்கள் போன்ற எல்லா நோய்களுமே ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

இனி வர்மமுற்ற பகுதிகளைக் குணமாக்கப் பயன்படும் மருந்து வகைகளைக் காண்போம்:

காயத்திருமேனி எண்ணெய்

திருமேனி எண்ணெய் செய்முறையில் பல முறைகள் உள்ளன. இங்கு சிறிய திருமேனி எண்ணெய் விளக்கப்படுகிறது. பயன்பாட்டிலும் குணரீதியாகவும் எவ்விதத்திலும் பிற பெரிய திருமேனி எண்ணெய்களுடன் ஒப்பிடும்போது குறைவு படாதது இத்திருமேனி எண்ணெய். ஆகவே மருத்துவர் மனத் தெளிவுடன் இதனைக் கையாளலாம்.

செய்முறை :

1. குப்பைமேனி இலைச் சாறு
2. நல்வேளைச் சமூலச் சாறு
3. கையாந்தகரைச் சாறு
4. சங்குகுப்பி இலைச் சாறு
5. நத்தைச்சூரி சமூலச் சாறு
6. கோவையிலைச் சாறு
7. ஈசுவர மூலிச் சாறு
8. உத்தாமணி இலைச் சாறு
9. சீந்தில் இலைச் சாறு
10. ஓமவல்லி இலைச் சாறு

1. வகைக்குச் சாறு அரைப் படி (600 மிலி) வீதம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. தேங்காய் எண்ணெய் - 2 படி

3. கருஞ்சீரகம், கார்போகரிசி, பால்துத்தம், பவழப்புற்று, கோஷ்டம், அரிதாரம், ஜாதிபத்திரி, ஜாதிக்காய், சந்தனம், நீலத்துருசு, விலாமிச்சம் வேர், சீரகம், வேம்பாடம் பட்டை, வெள்ளைக் குங்கிலியம், எரிச்சிக்காஞ்சிரை வேர்ப்பட்டை வகைக்கு 10 கிராம் வீதம் எடுத்து, நன்கு பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இறை புகழ் பாடி, தன் குருவையும் வாழ்த்திப் போற்றி, தைலம் எரிக்க முற்படவேண்டும்.

எண் 1 இல் கூறப்பட்ட சாறுகளை ஒன்றாகக் கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வடிகட்டி ஊற்றி அடுப்பேற்றி எரித்துக் கொதிக்கச் செய்யவும். பின்னர் எண் 2 இல் கூறப்பட்ட எண்ணெயைக் கலந்து காய்ச்சவும்.

எண் 3 இல் கூறப்பட்ட சரக்குகளைச் சிறிது சிறிதாகப் பாத்திரத்திலுள்ள எண்ணெய்க் கலவையுடன் கலந்து எரித்து, மெழுகு முதிர் பருவத்தில் (மணல் பதம்) வடிகட்டவும்.

வடிகட்டும் போது, சுத்தி செய்த இரசகற்பூரம் 10 கிராமை நன்கு பொடித்து வடிபாத்திரத்தில் இட்டு வைத்திருக்கவும். ஈரப்பதமற்ற பாத்திரம் அல்லது ஊறுகாய் ஜாடிகளில் பத்திரப்படுத்தவும்.

இரசகற்பூரத்திற்குப் பதிலாகப் பச்சைக்கற்பூரம் சேர்த்தும் செய்யலாம். வேம்பாடம் பட்டை சேர்க்காமல் செய்தால், எண்ணெய் பச்சை நிறமாக இருக்கும்.

தீரும் நோய்கள் :

தலைக்குத் தேய்த்து வாரம் இருமுறை குளித்து வரும்போது வர்மத்தால் ஏற்பட்ட சன்னி, வலி, சீதம், கபம், விக்கல் முதலியன அகன்று போகும்.

கரண்டி அளவு உள்ளுக்கும் புகட்டி, உடலெங்கும் பூசச் செய்யவும். அடிபட்டப் புண்களுக்கும், இரத்தக்கட்டு, சுளுக்குகளுக்கும், புறப்பூச்சாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

தலையில் அடிகள், இடிகள் போன்ற தாக்குதலால் ஏற்படும் நெற்றிவலி, தலைவலி, உடலில் ஏற்படும் சுளுக்கு, மயக்கம், தலைச்சுற்று போன்றவைகள் தீர வாரமிருமுறை சிறிய திருமேனி எண்ணெயைத் தலை முழுகி வந்தால் குணமாகும்.

முக்கூட்டு எண்ணெய்

நாட்பட்ட பழைய வர்ம நோய்கள் தீர இம்மருந்து மிகச் சிறப்பானது. செய்முறை கீழ்வருமாறு :

1. நன்னாரி, அறுகம்புல்வேர், முடக்கொத்தான், குறுந்தொட்டி ஆகியவற்றில் வகை ஒன்றுக்கு 350 கிராம் எடுத்து சுத்தி செய்து கொள்ளவும். ஒன்றிரண்டாக வெட்டி உரலிலிட்டு நன்கு சிதைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் 4 குறுணி (21.48 லிட்டர்) நீருடன் கலந்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி, எட்டிலொன்றாக வற்றவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2. தூதுவேளையிலைச் சாறு, முசுமுசுக்கைச் சாறு, வெற்றிலைச் சாறு, பொன்னாங்காணிச் சாறு, வேலிபருத்திச் சாறு ஆகியவற்றில் வகை ஒன்றுக்கு அரை படி (60 மிலி) வீதம் சேகரித்து, வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. பசுவின் நெய், வேப்பெண்ணெய், ஆமணக்கு எண்ணெய் முதலியவற்றில் வகைக்கு ஒரு படி (200 மிலி).

4. நல்சந்தனம், சிவப்பு சந்தனம், ஏலக்காய், கோஷ்டம், விலாமிச்சம் வேர், இருவேலி, அரத்தை, ஜாதிக்காய், அதிமதுரம், கிராம்பு, சமுத்திராப் பழம், கசகசா ஆகியவற்றில் வகைக்குக் கால் பலம் (15 கிராம்) எடுத்து நன்கு சூரணித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. கஸ்தூரி, கோரோசனை, மேதை முதலியவற்றில் வகைக்கு 5 கிராமம் வீதம் எடுத்து நன்கு பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் எண் 2 இல் சொல்லியுள்ள சாறுகளை ஊற்றி அடுப்பேற்றி கொதிக்க விடவும். கொதித்தவுடன் எண் 1 இல் கூறிய குடிநீரைக் கலந்து காய்ச்சி அத்துடன் எண் 3 இல் கூறியுள்ள எண்ணெய்களைக் கலந்து காய்ச்சவும். எண் 4 இல் கூறியுள்ள சூரணத்தையும் சிறிது சிறிதாகக் கலந்து சிறு தீயாக மூன்று நாள் எரித்து மெழுகு பதத்தில் வடிக்கவும். வடிபாத்திரத்தில் எண் 5 இல் கூறப்பட்ட சரக்குகளை இட்டு வைத்திருக்கவும். ஊறுகாய் ஜாடி அல்லது வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் வடித்த முக்கூட்டு எண்ணெயை ஊற்றி வைத்து மூடி, ஆறவிட்டுப் பத்திரப்படுத்தவும், இந்த எண்ணெயை உள், வெளிப் பிரயோகமாகப் பயன்படுத்த, நாட்பட்ட வர்மமெல்லாம் தீரும்.

ஐந்தெண்ணெய்த் தைலம்

1. சீந்தில், முத்தக்காசு, குறுந்தொட்டி, அறுகன் வேர் வகைக்கு 175 கிராம் வீதமெடுத்துத் துண்டு துண்டாக வெட்டி உரலிலிட்டு ஒன்றிரண்டாகச் சிதைத்திடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும். இத்துடன் இரு குறுணி (10.7 லிட்டர்) நீர் கலந்து அடுப்பேற்றி எரித்து, நீர் எட்டில் ஒன்றாகச் சுண்டியவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும்.

2. தூதுவேளையிலைச் சாறு வகை ஒவ்வொன்றுக்கு அரைப் படி (600 மி.லி.) வீதம் சேகரிக்கவும்.

3. பசுவின் நெய், சென்னக்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய், வேப்பெண்ணெய் வகை ஒவ்வொன்றும் அரைப் படி (600 மி.லி.) வீதம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

4. சதகுப்பை, சிவப்புச் சந்தனம், குக்கில், சாதிக்காய், கார்போகரிசி, முசாம்பரம், கொம்பரக்கு, வெள்ளைக் குங்கிலியம் வகை ஒன்றில் 20 கிராம் வீதம் சுத்தித்து எடுத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து கொள்ளவும்.

பயன்

உள்ளுக்கும் வழங்கி (5 மி.லி. முதல் 15 மி.லி. வரை தினம் இரு வேளை, ஆறு நாட்களுக்கு) வெளிப் பிரயோகமாகவும் பயன்படுத்த, சயம், இளைப்பு, கபசுரம், மூச்சுப் பிடிப்பு, குடைச்சல், உடல் அசதி, வாதம், நீர் அடைப்பு, கண் பார்வை மங்கல், கை, கால் வலி, இரைப்பிருமல் போன்ற பழைய வர்மமெல்லாம் தீரும்.

முக்கூட்டு நெய்

1. கோஷ்டம், நெல்லிவற்றல், இருவேலி, தான்றிக்காய் தோல், கசகசா, கருஞ்சீரகம், கார்போகரிசி, பால்துத்தம், அரிதாரம், கிராம்பு, சடாமாஞ்சில், பச்சை, வேம்பாடம் பட்டை, சமுத்திராப்பழம், விலாமிச்சம் வேர், பூலாங் கிழங்கு, நீலத்துருசு, பவழப்புற்று, சந்தனம், ஏலக்காய், நன்னாரி, ஜாதிக்காய், செண்பக மொட்டு, வெள்ளைக் குங்கிலியம், ஜாதிபத்திரி, அதிமதுரம், சீரகம், பெருஞ்சீரகம், இலவங்கப் பட்டை, மாசிக்காய் வகைக்கு 5 கிராம் வீதம் எடுத்து நன்கு சூரணம் செய்து கொள்ளவும்.

2. ஆமணக்கெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் வகைக்கு முக்கால் படி (850 மி.லி.) வீதம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

3. எலுமிச்சம் பழச்சாறு இரண்டு படி (2400 மி.லி.)

செய்முறை

எண் 3 இல் கூறிய சாற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடுப்பேற்றி அத்துடன் எண் 2 இல் சொல்லப்பட்ட எண்ணெய்களைக் கலந்து கொதிக்கவைத்து, அத்துடன் எண் 1 இல் கூறிய சூரணத்தைக் கலந்து காய்ச்சி, மெழுகு பதத்தில் வடிகட்டவும். வடி பாத்திரத்தில் 5 கிராம் கோரோசனையைப் பொடித்துப் போட்டு வடிகட்டவும்.

அளவு

கரண்டி எடை (15 மி.லி.) வீதம் காலை, மாலை வழங்கவும். இவ்வாறு ஆறு நாட்கள் உணவுக்கு முன் வழங்கவும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை வெந்நீரில் தலை முழுகி வர வேண்டும். வெளிப் பிரயோகமாகவும் இத்தைலத்தைத் தடவி, வெந்நீரில் குளிக்கலாம்.

பத்தியம்

இனிப்பு, புளிப்பு, பெண்போகம் நீக்கிப் பத்தியமாக மருந்தைச் சாப்பிடவும்.

தீரும் நோய்கள்

வர்மத்தால் ஏற்பட்டச் சயநோய்கள், மூச்சுத்திணறல், உடலில் ஏற்பட்டுள்ள உளைச்சல், நரம்பு பிரண்டுள்ள நிலை, சுளுக்கு, வலி, சுரம், நாட்பட்ட சுரம், தொடர் விக்கல், மயக்கம் போன்ற வர்ம நோய்கள் குணமாகும். குறிப்பாகத் தலையிலுள்ள 25 வர்மம் நீங்கலாக உள்ள வர்மங்கள் அனைத்தும் தீரும் என உறுதி கூறப்படுகிறது.

நன்னாரி எண்ணெய்

1. நன்னாரி, முத்தக்காசு, குறுந்தொட்டி, நற்சங்கன் வேர், வெட்டிவேர், இருவேலி, சந்தனம் வகைக்கு 60 கிராம். விலாமிச்சம் வேர், கோஷ்டம் வகைக்கு 600 கிராம் வீதம் எடுத்துத் துண்டு துண்டாக வெட்டி உரலிலிட்டுச் சிதைத்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, அதில் 8 குறுணி நீர் கலந்து அடுப்பேற்றி எரித்து எட்டில் ஒன்றாய் வற்ற வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. எலுமிச்சம் பழச்சாறு - இரண்டு படி, பசுவின் பால் - இரண்டு படி.
3. நல்லெண்ணெய் - ஒரு படி.

4. ஜாதிக்காய், ஏலக்காய், ஜாதிபத்திரி, அதிமதுரம், தாளகம், கொம்பரக்கு வகை ஒன்றுக்கு பதினேழரை கிராம். சீரகம் ஒரு பலம் (60 கிராம்) நன்றாய் உலர்த்திச் சூரணம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. கோரோசனை, கஸ்தூரி, புனுகுச்சட்டம் வகை ஒன்றுக்கு 5 கிராம் வீதம் வாங்கி, நுண்ணிய பொடியாகச் செய்து கொள்ளவும்.

செய்முறை

அகன்ற, ஆழம் குறைந்த வெங்கலத்தாலான தாளிப்புக்குப் பயன்படும் பாத்திரம் உருளி என்ற பெயரிலேயே இன்றும் அழைக்கப்பட்டு வருகிறது. உருளியில் எண் 2 இல் கூறப்பட்ட சாறு, பால் முதலியவைகளை ஊற்றி அடுப்பேற்றிக் கொதிக்கும்போது எண் 1 இல் கூறப்பட்ட குடிநீரைக் கலந்து காய்ச்சவும். சிறிது நேரம் எரித்து, சாறு, குடிநீர் போன்றவை சிறிது சுண்டியவுடன் எண் 3 இல் சொல்லப்பட்ட எண்ணெயைக் கலந்து அத்துடன் எண் 4 இல் சொல்லப்பட்ட சூரணத்தையும் கலந்து சிறு நெருப்பில் மூன்று நாட்களாகக் காய்ச்சி, மெழுகு முதிர் பருவத்தில் வடித்து ஏழு நாட்கள் பாத்திரத்தை மூடி அப்படியே வைத்திருக்கவும். வடி பாத்திரத்தில் எண் 5 இல் கூறியுள்ள பொடியையும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

தீரும் நோய்கள்

வாரம் இருமுறை தலை முழுகி வரும்போது வர்மத்தால் ஏற்பட்ட மேகம், வாய்வு, வறட்சை, உள்ளுறுப்புகளில் ஏற்படுகின்ற கொழுத்து (குடைச்சல்), கபாலச் சூடு, வலி, கபம், நடுக்கத்துடனான மூச்சு, மூச்சடைப்பு, அசதி, சோம்பல் முதலியன குணமாகும். உடலில் வர்மம் நீங்கி, உடல் பலம் அதிகமாகி, பொன் போன்ற நிறம் பெறும். ஆண்மை அதிகமாகும்.

தைலம் தயாரிப்பது கடினம் என நினைத்துச் சோர்ந்து போகாமல், வர்மத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் நீங்க இத்தைலத்தைத் தயார் செய்ய வேண்டுமென சித்தர்கள் வற்புறுத்திக் கூறுகின்றனர்.

குக்குடாதி நெய்

1. கருங்கோழி ஒன்று, உடும்பு ஒன்று, கம்பான் ஒன்று, முயல் ஒன்று. இவைகளில் நல்ல கொழுப்புடையனவாகத் தேர்வு செய்து கொள்ளவும். இவற்றின் தோல், இறகு, குடல், கால், பித்தப் பை போன்றவற்றை நீக்கித் தூய்மை செய்து கொள்ளவும். பின் துண்டு துண்டாக வெட்டி உரலிலிட்டு

நன்கு சிதைத்து எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் இரண்டு குறுணி நீர் (சுமார் 16 லிட்டர்) கலந்து அடுப்பேற்றி எரித்து, எட்டொன்றாய் (சுமார் 2 லிட்டர் அளவாக) வற்றக் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. சதாவேரிக் கிழங்கு, கறுத்தச்சுண்டை வேர், செங்கழுநீர் கிழங்கு, மாதளையிலை, கருஞ்சூரைப்பட்டை, நாவல் பட்டை, கொடுவேலி வேர், வில்வ வேர், தூதுவேளை வேர், நாயுருவி வேர், ஆடாதோடை வேர், பனை வேர், கமுகன் வேர் (பாக்கு மர வேர்). தென்னை மர வேர், கண்டங்கத்தரி, பாடதாளிக் கிழங்கு, ஏறழிஞ்சில், நிலப்பனை கிழங்கு, குட்டித் தக்காளி, முடக்கத்தான் வேர், அறுகன் வேர், நன்னாரி, நத்தைசூரி வேர், சீந்தில் தண்டு, முத்தக்காசு, அடபொதியன் கிழங்கு, மலைதாங்கி வேர், ஈசுவர மூலி வேர், பூவரசின் பட்டை வகையொன்றுக்கு 18 கிராம் வீதம் எடுத்து ஒன்றிரண்டாக வெட்டி உரலிலிட்டு நன்கு சிதைத்து, இரண்டு குறுணி நீரிலிட்டு (16 லிட்டர்), அடுப்பேற்றி எட்டில் ஒன்றாக (2 லிட்டர்) வற்ற வைத்து, வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. நல்வேளைச் சாறு, சகதேவிச் சாறு, பெருந்தும்பைச் சாறு, பேப்புடல் சாறு, பொன்னாங்காணிச் சாறு, எழுத்தாணிப் பூண்டுச் சாறு, தொட்டால் வாடிச் சாறு, கையான் சாறு, சித்திரப்பாலைச் சாறு, இசங்கிலைச் சாறு (நற்சங்கனிலைச் சாறு) பொன்னாவாரையிலைச் சாறு, கீழ்க்காய்நெல்லிச் சாறு, வல்லாரைச் சாறு, விஷ்ணுகிராந்திச் சாறு, குப்பைமேனிச் சாறு வகை ஒன்றுக்கு கால் படி (300 மி.லி.) வீதம் சேர்த்து வைக்கவும்.

4. பசுவின் நெய் - 4 படி (8 லிட்டர்).

5. புதுத் தேன் - அரைப் படி (ஒரு லிட்டர்).

6. சாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, கிராம்பு, சீரகம், கசகசா, அரிசி வகையாறு [ஆதாளியரிசி (ஆழிவிதை), வெப்பாலரிசி (மூங்கிலரிசி), விளாலரிசி (வாய்விடங்கம்), கார்கோலரிசி (கார்போகரிசி), சிறுபின்னலரிசி (வாலுழுவை), உலுவாலரிசி (வெந்தயம்)], சுக்கு, ஏலக்காய், வசம்பு, மஞ்சள், அரிசி திப்பிலி, திப்பிலிமூலம், காயம், சந்தனம், உலர்ந்த திராட்சை, பேரீட்சை பழம், அபின் ஆகியவற்றை மேற்படி, சாறுகளால் நன்கு அரைத்தும், பிற மருந்துகளை நன்கு சூரணித்து மேற்படிச் சாறுகளால் நன்கு அரைத்துக் கலந்தும் வைத்துக் கொள்ளவும்.

7. பொடி வெங்காயம், வெள்ளை வெங்காயம் வகை ஒன்றுக்கு 70 கிராம் வீதம் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

8. செந்தெங்கிளநீர் நான்கு படி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

9. கஸ்தூரி, புனுகு, இரசகற்பூரம், புனுகுச் சட்டம், குங்குமப்பூ, கோரோசனை ஆக ஆறு சரக்கும் வகைக்கு ஐந்து கிராம் அளவெடுத்து, நன்கு பொடித்து வைத்திருக்கவும்.

செய்முறை

இறை புகழ் பாடி, உருளி என்ற பாத்திரத்தில் எண் 3 இல் கூறிய சாறுகளைக் கலந்து அடுப்பேற்றி எரித்துக் கொதிக்கும் போது எண் 1 இல் கூறிய குடிநீரைக் கலந்து கொதிக்க விட்டுச் சிறிது வற்றச் செய்து எண் 2 இல் கூறிய குடிநீரைக் கலந்து காய்ச்சவும். எண் 4 இல் கூறிய நெய்யை ஊற்றிக் கலந்து காய்ச்சவும். பின்னர் எண் 6 இல் கூறிய கற்கத்தைக் கலந்து காய்ச்சவும். பின் எண் 7 இல் மற்றும் 8 இல் கூறிய முச்சரக்குகளையும் கலந்து மூன்று நாட்களாக, சிறு நெருப்பில் காய்ச்ச வேண்டும். மெழுகுபதம் வரும்போது எண் 5 இல் கூறப்பட்ட தேனைக் கலந்து வடி கட்ட வேண்டும். வடி பாத்திரத்தில் எண் 9 இல் கூறப்பட்ட சரக்குகளைக் கொட்டி வடிகட்டவும். நன்றாக நெல்லால் பொதிந்து (தானியபுடம்), ஏழு நாட்கள் வைத்திருந்து பயன்படுத்தவும்.

அளவு

கரண்டி எடை (15 மி.லி.) காலை, மாலை 12 நாட்கள் வழங்கவும்.

பத்தியம்

அகத்தி, பாகல் போன்றவைகளை நீக்கியும், புணர்ச்சி நீக்கியும் பத்தியமாக மருந்து அருந்துதல் வேண்டும். மருந்து அருந்தும் காலத்து வெள்ளாட்டு மாமிசம் அதிகமாக உண்ண வேண்டும். இம்மருந்தை அருந்திய பின் குறுந்தொட்டி எண்ணெயில் தலை முழுகி வர வேண்டும்.

தீரும் நோய்கள்

சயம், இருமல், ஈளை, கொழுத்து, நீரிழிவு, வாய்வு, வறட்சை, வலி பித்தம், உள்ளுறுப்புகளில் ஏற்பட்ட வர்ம நோய்களும் குணமாகும். முக்குற்றத்தால் ஏற்பட்ட வர்ம நோய்களும், தொடு வர்மத்தால் ஏற்பட்ட வர்ம நோய்களும் தீரும். இம்மருந்தின் பெருமையைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது இம்மருந்தால் தீராத வர்மம் பிற எந்த மருந்தாலும் தீராது எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. கூறிய வர்ம நோய்கள் மட்டுமின்றிக் கூறமாமல் விட்டுச் சென்ற பல நோய்களும் இம்மருந்தால் குணமாகும்.

குறுந்தொட்டி எண்ணெய்

1. குறுந்தொட்டி - 3500 கிராம் ஒன்றிரண்டாக வெட்டி உரலிலிட்டு நன்கு சிதைத்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அத்துடன் 5 குறுணி (40 லிட்டர்) நீர் சேர்த்துக் காய்ச்சி எட்டில் ஒன்றாகச் (சுமார் 5 லிட்டர்) சுண்டச் செய்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. நல்லெண்ணெய் - 4 படி.
3. சீரகம் - 2 பலம் (120 கிராம்), கோஷ்டம் 30 கிராம், சந்தனம், விலாமிச்சம் வேர், இருவேலி, மிளகு-வகைக்கு 15 கிராம் நன்கு இடித்து, சலித்து, சூரணமாகச் செய்யவும்.
4. குறுந்தொட்டி வேர்த்தோல் - 120 கிராம், எண் 1 இல் உள்ள குடிநீர் விட்டரைத்து வைத்திருக்கவும்.

செய்முறை

எண் 1 இல் கூறப்பட்ட குடிநீரை ஒரு தைல பாத்திரத்தில் வடிகட்டி அடுப்பேற்றி, எரித்துக் கொதித்தவுடன், அதில் எண் 2 இல் சொல்லப்பட்ட எண்ணெயையும், எண் 3 இல் கூறப்பட்ட கற்கத்தையும், எண் 4 இல் கூறப்பட்ட கற்கச்சரக்குகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து, சிறு தீயிட்டுக் காய்ச்சி மூன்று நாட்களுக்குப் பின் வடிகட்டவும். தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கும் தைலமாக இருப்பதால் மணல் பதத்தில் வடிகட்டுவது நன்று.

தீரும் நோய்கள்

தலை முழுகி வர, வர்மத்தால் ஏற்பட்ட நோய்கள், கொழுத்து, வலி, சயம், இருமல், கபம் முதலியன குணமாகும். இவ்வெண்ணெயைத் தலையில் தேய்த்து, குக்குடாதி நெய்யை உட் பிரயோகமாக வழங்க, சிரசு முதல் பாதம் வரையிலான அனைத்து வர்ம நோய்களும் நீங்கும்.

தல்லல் வியாதிக்குப் பூச்சு

ஒரு பலம் எடையுடைய வெள்ளைக்கல்லை ஒரே கட்டியாக எடுத்து, அதில் கால் படி உப்பைப் பூரித கரைசலாகக் கரைத்துப் பூசி அடுப்பிலிட்டு, உலரவிட்டு, மறுபடியும் பூசி அடுப்பிலிடவும். இவ்வாறு உப்பு கரைசல் முற்றிலும் தீருமட்டும் பூசி அடுப்பில் வெந்து உலர்ந்த பின்பு வெளியே எடுத்து ஆறவிடவும். நன்கு ஆறியபின் உரலிலிட்டு இடித்துத் தூளாக்கி மூன்று ஆண்டு பழகிய பழைய புன்னைக்காய் எண்ணெயில் கலந்து அரைத்துப் பூசவும்.

இவ்வாறு பூசும்போது உடலில் அடி, தல்லல் படும்போது ஏற்படும் இரத்தக்கட்டு, வீக்கம் முதலியன குணமாகும்.

கொழுத்து, நரம்புத் தெற்றுக்குப் பூச்சு

சுக்கு, கொம்பரக்கு வகைக்குச் சமன் எடை எடுத்துச் சூரணித்து, வேலிப் பருத்திச் சாற்றில் மை போலரைத்துப் பூச சுளுக்கு, நரம்பு பிரட்டல் முதலியன குணமாகும்.

வேறு பூச்சு

நரம்பு பிரண்டு வலி ஏற்பட்டு வீக்கம், இரத்தக்கட்டு உண்டானால் சோற்றுக் கற்றாழை மடலை இரண்டாகப் பிளந்து நெருப்பில் வதக்கிக் கட்ட, ஏழு நாட்களுக்குள்ளாகத் தீரும். அவ்வாறு குணம் கிடைக்கவில்லையெனில் சோற்றுக் கற்றாழை மடலில் ஆமணக்கெண்ணை பூசி வதக்கிக் கட்ட, குணம் பெறுவர்.

உடலின் ஐம்பொறிகளில் (மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி) ஏதாவது ஒன்றில் வெட்டு, குத்து போன்றவற்றால் ஏற்படும் காயங்களால் இரத்தம் வடிதல் சீராகவில்லை என்றால் குரோசாணி ஓமம் சிறிதளவு எடுத்து வறுத்து, உமியைப் போக்கி, இடித்துச் சூரணம் செய்யவும். புதிய கோழி முட்டையின் வெண் கருவுடன் 5 கிராமளவு குரோசாணி ஓமப் பொடியைக் கலந்து சட்டியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு (நல்லெண்ணெய்), அதில் பொரித்து, சாப்பிடவும். இவ்வாறு மூன்று நாள் செய்ய, இரத்தம் வடிதல் நின்று, குணம் பெறுவர்.

தாரை

உடல் உறுப்புகளில் வர்ம அடி, இடிகள் படுவதால் இரத்தக்கட்டு ஏற்படும்போது பழைய துணியில் நல்லெண்ணெயை நனைத்து, சுற்றியோ அல்லது அப்பகுதியில் படும்படி விரித்துப் பரப்பியோ வைத்திடவும். அதன்மேல் நீரைத் தொடர்ச்சியாக ஊற்றிவர, இரத்தக்கட்டு அகலும்.

ஒற்றல்

குறுந்தொட்டியின் இலை, வேர்ப்பட்டை முதலியவற்றைச் சேகரித்து உரலிலிட்டு இடித்துச் சிதைத்து, கிழியாகக் கட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். தாளிப்புச் சட்டியில் (வாணலியில்) சிறிது நல்லெண்ணெயை விட்டு, அதில் மேற்படி கிழியை வைத்துச் சூடாக்கி, பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் ஒற்றமிடவும். கொப்புளங்கள்

ஏற்படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது இரத்தக்கட்டு அகல சிறந்த முறையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இதுபோன்று குறுந்தொட்டி இலை, வேர்ப்பட்டைக்குப் பதிலாக நத்தைசூரி இலையையும் பயன்படுத்தி ஒற்றடமிடலாம்.

ஒற்றல் (வேறு)

வெட்டு, குத்து முதலியவற்றால் ஏற்பட்ட காயத்திற்கு எலுமிச்சம் பழத்தை நான்கு பகுதியாக வெட்டி ஒரு துணியில் கிழியாகக் கட்டி வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி அதில் கிழியை வைத்துச் சூடாக்கி ஒற்றடமிட்டு, மேற்படி காயத்திற்கு முறிவெண்ணெய் போட்டுக் கட்டி வர குணமாகும்.

தலையில் (சிரசில்) அடிபட்டுக் காயம் அதிகமானால் நீர்நுள்ளி, சீந்தில், பொடி வெங்காயம், பிரண்டை வகைக்குச் சம அளவு எடுத்து, சிதைத்துக் கிழியாகக் கட்டி வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு அதில் கிழியை வைத்துச் சூடாக்கி ஒற்றடமிட வலி, வீக்கம் குணமாகும். முறிவெண்ணெயால் கட்டுப்போட்டுக் காயத்தைக் குணப்படுத்த வேண்டும். உள் மருந்தாகச் சுவராதித்தைலம் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

வெட்டுப்பட்ட காயத்துக்கு எண்ணெய்

1. கருஞ்சூரை இலைச்சாறு, வீராணிக் கிழங்குச் சாறு (சதாவேரிக் கிழங்குச் சாறு), தாய்ப்பால், ஆறுமாத அன்னக்காடி வகை ஒன்றுக்குக் கால் படி (300 மி.லி.)
2. தேங்காய் எண்ணெய் - 1 படி (2 லிட்டர்).
3. முத்தக்காசு, செங்கழுநீர்க் கிழங்கு, கோஷ்டம், ஏலக்காய், கிராம்பு, இலவங்கப் பட்டை, இலவங்கப் பத்திரி வகை ஒன்றுக்குக் கால் பலம் (15 கிராம்) எடுத்து நன்கு உலர்த்தி சூரணம் செய்து, எண் 1 இல் கூறிய சாறுகளால் அரைத்து, கற்கமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை

எண் 1 இல் கூறிய கலவையை அடுப்பேற்றி எரிக்கவும். கொதிக்கும்போது, எண் 2 இல் கூறிய எண்ணெயைக் கலந்து காய்ச்சவும். பின்னர் எண் 3 இல் கூறியுள்ள கற்க மருந்தைக் கலந்து எரித்து மெழுகு பதத்தில் வடிகட்டவும். காற்றுப் புகாமல் புட்டிகளில் பத்திரப்படுத்தவும்.

தீரும் நோய்கள்

புண்களிலிட புண்கள் ஆறும். காயங்களிலிட்டுக் கட்ட காயம் ஆறும். நாட்பட்ட புண்களுக்கும், புரையோடிய புண்களுக்கும், வேறு எந்தவிதமான காயங்களுக்குமாகும். மரம் ஏறும்போது, மரத்திலிருந்து விழுவதாலும், அடிகள் படுவதாலும், திட்டை, திடல் போன்ற மேட்டுப் பகுதிகளில் ஏறும்போது கால் இடறுவதாலும், பனை மரத்திலிருந்து கீழே விழுவதாலும், நினைவிழந்து விழுதலாலும், தவறி கால் இடறி விழுதலாலும் எலும்புகள் உடைந்துவிடும்.

இவ்வாறு எலும்புகள் உடைந்த நிலையைச் சீர் செய்யும் முறை பின்வருமாறு :

நோயாளி சாத்திய நிலையிலிருந்தால் வலி அதிகம் இல்லா வண்ணம் எலும்பு நரம்புகளைச் சீராக எடுத்து வைத்து இரத்த உறைவு, இரத்தக் கட்டு இருக்குமானால் அவ்விடங்களை நன்றாகக் கசக்கிவிட்டு, மூங்கில் தப்பைகளையும், துணிகளையும் கொண்டு கட்டுப் போட வேண்டும். புளியன் விதை, உழுந்து, கார்போகரிசி இவை வகைக்குச் சமன் எடுத்துப் பொடித்து நுண்ணிய தூளாக வைத்துக் கொள்ளவும். மூன்று கோழி முட்டை வெண்கருவும் சிறிது நல்லெண்ணெயும் கலந்து அதில் சிறிதளவு மேற்படி பொடியையும் கலந்து பிசைந்து பசைபோல் செய்யவும். இரண்டரை அங்குல அகலத்தில் காடாத்துணியைக் கிழித்து அதில் இப்பசையைத் தேய்த்து மூன்று பகுதிகளாகச் செய்யவும்.

முறிவெண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்களில் ஒன்றைப் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தடவிப் பின்னர் சாதாரண துணியால் மூன்று முறை சுற்றிவிடவும். அதன்மேல் மூங்கில் தப்பைகளைப் பக்கத்துக்கு ஒன்றாகவும், மேலாகவும், கீழாகவும் (முறிவு, உடைவு ஏற்பட்ட இடத்தைப் பொறுத்து இது மாறுபடும்) அடுக்கி அதன்மேல் பசை தடவிய துணியை மும்முறை சுற்றி விடவும். கட்டும்போது மிதமான அழுத்தத்தில் கட்டவும். இறுக்கம் அதிகமானால் இரத்த ஓட்டத் தடை ஏற்படும். வீக்கம் உண்டாகும். அழுத்தம் (இறுக்கம்) குறைவானால் உடைந்த எலும்புகள் சரியான இடத்தில் அமராமலும், கட்டிய கட்டு இடம் பெயர்ந்தும் நம் நோக்கம் நிறைவேறாமல் போய்விடும்.

கட்டிய பகுதியில் நல்லெண்ணெய், காயத்திருமேனி, முறிவெண்ணெய் போன்ற தைலங்களில் ஒன்றை ஊற்றி வர வேண்டும். பழக்கமுள்ள ஆசானை அருகில் வைத்துப் பழகித் தேர்ந்து ஒடிவு, முறிவு கட்ட முற்படுதல் நன்று.

முறிவெண்ணெய்

1. ஆலம்பால் - 1 படி (2 லிட்டர்).

2. நன்னாரி வேர், தெற்றி வேர் (மலை வெட்சி வேர்), சிவதை, விளாம் பிசின் வகைக்கு 10 கிராம் - நன்கு பொடித்து வைத்திருக்கவும்.

3. ஊச்சியை (நத்தையில் சிறியது) உரலிலிட்டு இடித்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

4. நல்லெண்ணெய் - 1 படி.

5. பசும்பால் - 1 படி.

செய்முறை

எண். 1, எண். 4 மற்றும் எண். 5 இல் கூறப்பட்டவைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, எரித்துக் கொதித்தவுடன் எண். 3 இல் கூறப்பட்ட சரக்கையும் எண். 2 இல் கூறப்பட்ட சரக்குகளையும் கலந்து எரித்து, மணல் பதத்தில் வடித்து ஆறவிட்டு, காற்றுப் புகாமல் புட்டிகளில் பத்திரப்படுத்தவும்.

முறிவெண்ணெய் (வேறு)

1. புங்கமரத்தின் வேர்ப்பட்டையை அரைத்துப் பிழிந்து பெற்ற புங்கன் பால், சோற்றுக் கற்றாழைச் சாறு, நத்தைசூரி (வெள்ளை நிறம்) இலைச் சாறு, முருங்கை இலைச் சாறு, வெங்காயச் சாறு, கல்யாண ((முள் முருக்கு இலை) முருங்கை இலைச் சாறு, வெற்றிலைச் சாறு வகைக்கு அரைப் படி (சுமார் ஒரு லிட்டர்).

2. ஆறுமாத அன்னக் காடி - அரைப் படி (சுமார் 1 லிட்டர்).

3. குக்கில் - 60 கிராம்.

4. தேங்காய்ப்பால் - 1 படி (சுமார் 2 லிட்டர்).

செய்முறை

எண் 1 இல் கூறப்பட்ட சாறுகளையும், எண் 2 இல் கூறப்பட்ட காடியையும், எண் 4 இல் கூறப்பட்ட பாலையும் ஒன்றாய்க் கலந்து அடுப்பேற்றி எரித்துக் கொதித்தவுடன், எண் 3 இல் கூறப்பட்ட சரக்கைப் பொடித்துக் கலந்து காய்ச்சி, எண்ணெய் பிரியும் பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி, ஆறவிட்டு, காற்றுப் புகாவண்ணம் புட்டிகளில் அடைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தீரும் நோய்

காயங்களிலும், அடிபட்ட இடங்களிலும் பூசிவர குணமாகும். எத்தகைய காயமும், காயப்புண்களும் இம்மருந்துகளால் குணமாகும்.

வசவெண்ணெய்

வர்மம் கொண்டு நரம்புகள் அசையாமல் நிமிர்ந்து நின்றாலோ அல்லது அசைய வேண்டிய மூட்டுகள் அசையாமல் ஒன்று சேர்ந்து முடமானாலோ அவற்றை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவரப் பயன்படும் வசவெண்ணெய் தயாரிப்பு முறைகளைக் காண்போம் :

I. நல்லெண்ணெய், பசுவின் நெய், ஆமணக்கெண்ணெய் வகை ஒவ்வொன்றும் - அரை படி (சுமார் ஒரு லிட்டர்).

கீழக்காய் நெல்லி, குப்பைக் கீரை இரண்டையும் நீர்விட்டுக் கழுவி. அம்மியில் அரைத்து ஒவ்வொன்றையும் ஒரு புன்னைக் காயாளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். கோரோசனை - 9 கிராம் நன்கு பொடித்து வைத்திருக்கவும்.

ஓர் அகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் எல்லாம் ஒன்றுபடக் கலந்து சூரிய ஒளியில் வைத்து நீர் சுண்டச் செய்யவும். பின்பெடுத்து ஊது சங்கினால் 36 மணி நேரம் உரசிக் கலந்து மறுபடியும் சிறிது நேரம் வெயிலில் வைத்து, நீர் முற்றிலும் சுண்டிய பின்பு எடுத்து எண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பயன்

அசையாத நரம்புகளிலோ, மூட்டுகளிலோ தடவி, துணிகளில் நனைத்து அப்பகுதிகளில் போட்டு வைத்து, நெட்டியெடுத்து விட, அசைவு ஏற்பட்டு முடம் மாறும். இது சிறந்த அனுபவ முறையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

II. ஆமணக்கெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், பசுவின் நெய் வகைக்கு ஒரு படி வீதம் ஒரு வெங்கலச் சாப்பாட்டுப் பாத்திரத்திலிட்டு (வட்டில்), அத்துடன் 1 படி எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து வெயிலில் வைத்துக் கலக்கி வரவும்.

பொன்மெழுகு 50 கிராம் சிறிதாக அரிந்து எடுத்துக்கொள்ளவும். வெள்ளைக் குங்கிலியம் 30 கிராம் நன்றாகத் தூள் செய்து எடுத்துக் கொண்டு கலந்து உருக்கி வெங்கலப் பாத்திரக் கலவையில் சூட்டுடன் கொட்டி மத்திட்டுக்

கடைந்து வெயிலில் வைத்து வரவும். நீர்த்துவம் முற்றிலும் அகன்ற பின் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பயன்

அசையாத முடப் பகுதியில் இதனைத் தடவிவர, அசைவு உண்டாகி இயல்பாகும்.

III. எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 படி, குமரிச் சாறு - 1 படி இவற்றை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பேற்றி கொதித்தவுடன், தேங்காய் எண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய் வகைக்கு அரைப்படி வீதம் கலந்து காய்ச்சவும். 1 பலம் நன்னாரி கிழங்கை நன்கு பொடித்து மேற்படிச் சாறுகளால் மைபோலரைத்துக் கலந்து காய்ச்சி, மெழுகு பதத்தில் வடித்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

பயன்

அசையாத முடங்களுக்குப் புற மருந்தாகத் தடவியும், பட்டி கட்டியும் வர அசையாத மூட்டுகள் அசைந்து குணம் கிடைக்கும்.

இறுக்கி பெலக்க முறிவெண்ணெய்

வசவெண்ணெயைப் பயன்படுத்தி அசைவு ஏற்படுத்தும்போதும், வேறு காரணங்களாலும் முடங்களில் அதிகமான இளக்கம் ஏற்பட்டு மூட்டுகள் துவண்டதானால், அந்நரம்புகளையும், மூட்டுகளையும் இறுக்கி பெலன்செய்ய உதவிடும் எண்ணெய் ஒன்றைத் தயார் செய்யும் முறையைக் காண்போம் :

தேங்காய் எண்ணெய் - 1 படி, வேப்பெண்ணெய் - 1 படி. இரு எண்ணெய்களையும் ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பேற்றிச் சூடாவதற்கு முன்பாக 1 படி கொம்பரக்கைத் தூள் செய்து கலந்து காய்ச்சவும். கல்பதத்தில் இறக்கி ஆறவிடவும். வடிகட்டாமல் அப்படியே இளக்கம் கண்ட மூட்டுப் பகுதியில் பூசிவர இறுகி பெலன் அதிகம் உண்டாகும்.

புரவெண்ணெய்

கால் இடறுவதால் மானிடர்க்கு உடலின் பல பகுதிகளில் விரணம் ஏற்பட்டுப் பல நாட்களாக ஆறாமல் இருக்கலாம். உள் பகுதியில் சில எலும்புகள் நெரிந்து பொடியாகியும், உடைந்தும், சில வெளிப் பொருட்கள் உட்சென்றும் விரணம்

ஆறாமல் நாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். இத்தகைய விரணங்கள் குணமாகப் புரவெண்ணெய் செய்முறையைப் பார்ப்போம் :

1. குப்பைமேனிச் சாறு, நல்வேளைச் சாறு, வெற்றிலைச் சாறு, ஓடுவடக்கிச் சாறு, புங்கன் பால் வகையொன்றுக்கு அரைப் படி வீதம் நீர் சேர்க்காமல் இடித்துத் தனிச்சாறாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. வெள்ளைக் குங்கிலியம், பவழப்புற்று, கருஞ்சீரகம், கார்போகரிசி, பால் துத்தம், வேம்பாடம் பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகியவற்றில் வகை ஒன்றுக்கு கால் பலம் (15 கிராம்) நுண்ணிய பொடியாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. சாம்பிராணி 15 கிராம் பொடித்து வைக்கவும்.
4. இரசகற்பூரம் - 10 கிராம்.
5. சருகுப் புகையிலை - 1 எண்ணம், சிறிதாக அரித்து வைத்திருக்கவும்.
6. தேங்காயெண்ணெய் - 1 படி.

செய்முறை

எண் 1 இல் சொல்லப்பட்ட சாறுகளை அடுப்பேற்றி எரித்துக் கொதிக்கும் போது எண் 6 இல் கூறிய எண்ணெயையும், எண் 2 இல் கூறிய சூரணத்தையும் கலந்து காய்ச்சவும். மெழுகு பதத்தையும் தாண்டி வரும்போது எண் 5 இல் கூறிய புகையிலையைத் தூவவும். கரகரப்புப் பதம் வரும்போது எண் 3 இல் கூறிய சாம்பிராணிப் பொடியை வடிப்பற்கு முன்னால் கலந்து வடிகட்டிவிடவும். வடி பாத்திரத்தில் எண் 4 இல் கூறிய சரக்கைப் பொடித்துப் போட்டு வடிக்கவும்.

பயன்

புரவு எனச் சொல்லப்படும் குழிப்புண்களிலும், முன்னர் சொன்ன விரணங்களிலும் இத்தைலத்தை ஊற்றிவரவோ, தொட்டிடவோ செய்யும்போது உள்ளிருக்கக் கூடிய அன்னியப் பொருட்களை வெளிக் கொணர்ந்து, புண் விரைவில் குணமாகும். அழுகிய சவ்வு, சதை முதலியன நீங்கிப் புதுச் சதையால் குழி நிரந்து விரணம் விரைவில் ஆறும்.

புரவெண்ணெயில் எளிய முறை ஒன்று சொல்லப்படுகிறது. நல்லெண்ணெய் 1 படி; அதில் தாம்பூலச் சுண்ணாம்பை விளாங்காய் அளவு எடுத்து, சிறு சிறு வில்லைகளாகச் செய்து சூரிய ஒளியில் வைத்து விடவும்.

முற்றிலும் நீர்த்துவம் அகன்ற பின் எடுத்து பத்திரப்படுத்தவும். புண் புரவுகளில் வெளிப் பிரயோகமாக தடவிவர துர்நீர் வடிதல் நீங்கி, விரைவில் குணமாகும்.

காயசன்னிக்குத் தைலம்

1. வெள்ளை நிற நொச்சியிலைச் சாறு, குப்பைமேனிச் சாறு, நல்வேளைச் சாறு ஆகியவற்றை நீர் விடாமல் இடித்துப் பிழிந்த தனிச்சாறு வகைக்குக் கால் படி.
2. தாய்ப்பால் - கால் படி.
3. வேப்பெண்ணெய் - 1 படி.
4. சிற்றரத்தை, கச்சோலம் (பூலாங் கிழங்கு), சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, பெருங்காயம், வலம்புரிக்காய், திப்பிலிமூலம், அரிதாரம், வாலுழுவையரிசி, மாசிக்காய், கஸ்தூரிமஞ்சள், கடுகு, வெட்பாலையரிசி, கிராம்பு, இலவங்கப்பட்டை, சிவதை, பஞ்சவன்பழக்காய், வெங்காயம், சிறு பின்னலரிசி (மூங்கிலரிசி), ஓமம் ஆகியவற்றில் வகையொன்று 5 கிராம் எடுத்து நன்கு உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. முசிறு முட்டை, மண்புழு, ஓணான் இவற்றை முறையாகச் சுத்தி செய்யவும். மண்புழுவைப் பாலிலிட்டு மண்ணைக் கக்கியபின் நீரில் கழுவி எடுக்க சுத்தியாகும். ஓணானின் தலை, கால், தோல், குடல் நீக்கி, கழுவி இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும், முசிறு முட்டையில் முசிறு இன்றியும், பிற பொருட்களின்றியும் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
6. அண்ட தைலம் - கால் படி, வெள்ளுள்ளி தைலம் - கால் படி.

செய்முறை

எண் 1 இல் கூறப்பட்ட சாறுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடுப்பேற்றி கொதிக்க விடவும். அத்துடன் எண் 2, எண் 3 இல் கூறிய பால், எண்ணெய் போன்றவற்றையும் கலந்து காய்ச்சவும். பின்னர் எண் 4 இல் கூறிய சூரணத்தைக் கலந்து காய்ச்சி, அத்துடன் எண் 5 இல் கூறப்பட்ட சீவப் பொருட்களையும் எண் 6 இல் கூறிய பூண்டு தைலத்தையும் கலந்து மெழுகு பதம் நீங்கி மணல் பதம் வரும்போது, அதாவது தைலம் வடிகட்டும் பருவம் வரும்போது எண் 6 இல் கூறிய அண்ட தைலத்தையும் கலந்து வடிகட்டி ஆறவிட்டு, காற்றுப் புகாத பீங்கான் ஜாடிகளில் பத்திரப்படுத்தவும்.

பயன்

கரண்டி அளவு (15 மி.லி.) தினம் இரண்டு வேளை உணவுக்கு முன்னால் சாப்பிடவும். அடியினால் ஏற்பட்ட தல்லல் காயம், இரத்தக்கட்டு முதலியன உள்ள இடங்களில் வெளிப் பிரயோகமாகவும் தடவி வரலாம். இவ்வாறு ஆறு நாட்கள் செய்யவும். காய சன்னி, கபம், மயக்கம் உண்டாக்கக் கூடிய வலிப்பு நோய்கள் எல்லாம் தீரும்.

அறுவை மருத்துவம்

அடிகள் பட்டதாலோ, கீழே விழுந்ததாலோ எலும்பு உடைந்து கீறிச் சதையைப் பிய்த்துக் கொண்டு வெளியே நீட்டி விரணம் ஆறாமலுமிருந்தாலோ துருசைப் பொடித்து, திருகுக்கள்ளிப் பாலில் கலந்து பசை போல் செய்து, மேல் எழும்பிய எலும்பைப் சுற்றிச் சதையில் தடவி விடவேண்டும். சதை அழுகி எலும்பு நன்கு தெரிந்த பின் சிறு குறடு கொண்டு தேவையற்ற எலும்பை வெளியே எடுத்துவிடவும்.

குறடு கொண்டு வெளியேற்ற முடியவில்லையானால் உருக்கினால் செய்யப்பட்ட அரத்தினால், பிளந்துள்ள பகுதியை ராவி அகற்றவும். எலும்பு முனையின் கூரை மழுக்கி விடவும். புண்ணையாற்ற முறிவெண்ணெய் போட்டுவர சதை நிரந்து, புண் குணமாகும்.

காரம்

துருசைப் பொடித்து, பன்றி நெய்யுடன் கலந்து, திருகுக்கள்ளிப் பாலும் கூட்டி பசைபோல் செய்தும், எலும்பைச் சுற்றி சதையை அழுகச் செய்யலாம். மூன்று நாட்களில் சதை அழுகி எலும்பு வெளிப்படும். அரத்தினால் எலும்பை ராவித் தள்ளிவிட்டு முறிவெண்ணெயால் புண்ணைக் கட்டிவர குழி நிரந்து, புண் விரைவில் ஆறும்.

குக்குட நெய்

1. கருங்கோழி ஒன்றைக் குடல், கால், முடி, தலை, பித்தப்பை முதலியவற்றை நீக்கி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரிசிவகையாறு (ஆழிவிதை, மூங்கிலரிசி, வாய்விடங்கம், கார்கோல், வாலுவையரிசி, வெந்தயம்), காந்தம், அமுக்கரா வகைக்குக் கால் பலம் (15 கிராம்) அளவாக எடுத்து உரலிலிட்டு நன்கு சிதைத்து மேற்சொன்ன கோழியின் வயிற்றுப் பகுதியில்

வைத்து நூலால் தைத்துக் கட்டி விடவும். ஒரு குறுணி நீரில் (சுமார் 8 லிட்டர்) மேற்படி கோழியைப் போட்டு எட்டிலொன்றாகக் குடிநீராக்கவும்.

2. வேலிப்பருத்திச் சாறு - அரைப் படி (சுமார் 1 லிட்டர்), தேங்காய்ப்பால் - 1 படி (சுமார் 2 லிட்டர்).

3. சுக்கு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, சிவப்பு சந்தனம், அதிவிடயம் ஆகியவற்றில் வகையொன்றுக்கு ஏழரை கிராம் (ஒன்றரை கழஞ்சி) வீதமெடுத்து நன்கு உலர்த்தி இடித்துச் சூரணமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

4. கோரோசனை - ஏழரை கிராம் பொடித்து வைத்திருக்கவும்.

5. பசுவின் நெய் - 1 படி, வேப்பெண்ணெய் - கால் படி.

செய்முறை

எண் 2 இல் கூறிய சரக்குகளை அடுப்பேற்றி எரித்து அத்துடன் எண் 1 இல் கூறிய குடிநீரை வடிகட்டி, சேர்த்துக் கொதித்தவுடன் எண் 5 மற்றும் எண் 3 இல் கூறிய சரக்குகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் கலந்து, மெழுகு முதிர் பருவத்தில் வடிகட்டவும். வடி பாத்திரத்தில் எண் 4 இல் கூறிய கோரோசனையைப் பொடித்துப் போட்டு வைத்திருக்கவும். நன்கு ஆறிய பின் காற்றுப் புகாமல் பீங்கான் ஜாடிகளில் பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு

ஒரு கரண்டி அளவு (15 மி.லி.) காலை, மாலை உணவுக்கு முன் சாப்பிடவும். இவ்வாறு ஆறு நாட்கள், பனிரண்டு வேளையாக உட்கொள்ளவும்.

தீரும் நோய்கள்

சயம், உடல் வறட்சை, வாதநோய்கள், உடலைக் குன்றச் செய்து நடுநடுங்கச் செய்யக்கூடிய நடுக்கு வாதம், கொழுத்து, வாய்வு, ஆயாசம், மயக்கம், விக்கல், உடலில் கை, கால்களில் ஏற்படும் உளைச்சல் முதலிய நோய்கள் குணமாகும்.

கருங்கோழி என்பது அலகு, கால், தோல் முதலியவை கருமை நிறத்தில் காட்சி தரும் கோழியாகும். வர்மம் அகற்றும் கருங்கோழி என்பதிலிருந்து அது எவ்வளவு முதன்மை பெறுகின்றது என்பது சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டிய ஒன்று. இத்தகைய கோழி தற்போது கிடைத்தல் அரிதாக உள்ளது.

கோழி நெய்

1. கருங்கோழி ஒன்றின் குடல், கால், முடி, தலை, பித்தப்பை முதலியவற்றை நீக்கி, நன்கு சிதைத்து ஒரு குறுணி (எட்டு லிட்டர்) நீரில் போட்டு அடுப்பேற்றி எரித்து எட்டில் ஒன்றாக வற்ற வைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
2. பசுவின் நெய், வேப்பெண்ணெய் வகைக்கு 1 படி.
3. அம்பழம் என்ற மூலிகைச் சாறு, குழிமீண்டான் என்ற மூலிகைச் சாறு, நத்தை சூரிச் சாறு, சிவனார் வேம்புச் சாறு வகை ஒன்றுக்கு - 1 படி.
4. அதிமதுரம், சிற்றரத்தை, சீமை அமுக்கரா, அரிசிதிப்பிலி, அதிவிடயம், சாதிபத்திரி, மாசிக்காய், அரிதாரம், வகை ஒன்றுக்கு - 15 கிராம், நன்றாக உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்யவும்.
5. கோரோசனை - 10 கிராம் பொடித்து வைக்கவும்.

செய்முறை

எண் 3 இல் கூறிய சாறுகளை அடுப்பேற்றி, சூடானதும் எண் 1 இல் கூறிய வடிகட்டிய குடிநீரைக் கலந்து கொதித்ததும், எண் 2 இல் கூறிய சரக்குகளைக் கலந்து அத்துடன் எண் 4 இல் கூறிய சூரணத்தையும் கலந்து காய்ச்சி, கல் பதத்தில் வடிக்கவும்.

வடி பாத்திரத்தில் கோரோசனைப் பொடித்த தூளை இட்டு வடிகட்டவும். ஆறியபின் பீங்கான் ஜாடிகளில் காற்றுப் புகாவண்ணம் நன்கு மூடியிட்டுப் பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு

கரண்டி அளவு (15 மி.லி.) - பெரியவர்களுக்குக் காலை, மாலை - உணவுக்கு முன்னால். இப்படி ஆறு நாட்கள் சாப்பிட அறிவுறுத்தவும்.

தீரும் நோய்கள்

அடிபட்டு அடங்கிய உயிரை மீட்டுக் கொண்டு வர அடங்கல் முறைகள் பல கூறப்பட்டுள்ளன. இத்தைலத்தால் அடங்கிய உயிர் மீண்டும் புத்துயிர் பெற்று, இயல்பு நிலையை அடையும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உள்ளுறுப்புகளைப் பற்றிய வர்மங்கள், முண்டெலைப் பற்றிய வர்மங்கள், வயிற்றைப் பற்றிய வர்மங்கள், நேர் வர்மத்தின் மேலுள்ள வர்மங்கள், கழுத்துக்கு மேலுள்ள வர்மங்கள் மட்டுமின்றி, தீர்ப்பதற்குக் கடினமான பல வர்ம நோய்களுக்கும் இத்தைலத்தால் தீர்வு காண இயலும்.

4

தோல் மற்றும் பிற நோய்கள்

சித்த மருத்துவ முறைப்படி மனிதருக்கு வரும் நோய்களை வளி (வாதம்), அழல் (பித்தம்), ஐயம் (கபம்) என்ற முத்தாதுக்களின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்துவது பெரும்பான்மையான வழக்கம். ஆனால் முத்தாதுக்களின் நேரடியான தாக்கத்தால் மட்டுமின்றி வேறு பல காரணங்களினாலும் மனிதருக்கு நோய்கள் வருகின்றன. அவற்றுள் பெரும்பாலானவை உடல் உறுப்புகளின் உட்குதியை அதிகம் பாதிக்காது, வெளிப்பகுதியில், குறிப்பாகத் தோலை மட்டும் பாதிக்கக் கூடியவைகளாக வருகின்றன. அப்படிப்பட்டவைகளைப் பொதுவாகத் தோல் நோய்கள் என்றழைக்கலாம்.

உடலின் உள் உறுப்புகளில் ஏற்படும் சில பாதிப்புகள் தோலின் மூலம் வெளிப்பட்டுத் தோன்றக்கூடியனவாக உள்ளன. அப்படியானவைகளைப் பிற வகை நோய்களாகக் கொள்ளலாம். இவ்வகையில் "தோல் மற்றும் பிற நோய்கள்" என்னும் இப்பகுதியில் பதினேழு வகை நோய்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. இனி அவைகளைப் பற்றித் தனித்தனியே, நோய் இயல், குறிகுணம், மருத்துவம் என்ற வகையில் விரிவாகக் காணலாம்.

ஒருங்கிணைப்பாளர்

I. கரப்பான்

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

தோலில் திமிர், குரு, தினவு, நீர்க்கசிவு, புண் தடிப்பு ஆகிய குறி குணங்களை உடைய படைகளை உண்டாக்கி, அவ்விடங்களில் வீக்கம், கொப்புளங்கள் கண்டு அல்லது செதில் போன்று தோல் சுரசுரப்பாகி, தோலின் இயற்கை நிறத்தை வேறுபடுத்தி, சில வேளை வெடிப்புண்டாகி, நீர்க் கசிதல் ஆகிய குறி குணங்களைக் காட்டும் தோற்பிணியைக் கரப்பான் அல்லது கரப்பன் என்பர். இதில் தினவும் சொறியும் இருத்தலும் இல்லாதிருத்தலும் உண்டு.

கரப்பான் உடம்பில் ஏற்படுகின்ற ஒவ்வாமையினால் தோன்றுகின்றது. இதில் காணப்படும் நமைச்சலானது நோயாளிக்கு மிகுந்த தொந்தரவை ஏற்படுத்தி, அவனுடைய அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய ஒட்டாமல் செய்கின்றது. இது சிறியோர், பெரியோர், ஆண், பெண் என அனைவரையும் பாதிக்கும்.

கரப்பான் நோயினால் தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

முதலில் தோல் சிறிது சிவந்து காணப்படும். பிறகு அந்த இடம் பொரி பொரியாகத் தோன்றும். இந்தப் பொரிகள் சில நாட்களில் திரவம் உள்ள சிறு கொப்புளங்களாக மாறிவிடும். இக்கொப்புளங்கள் உடைந்து, அவைகளிலிருந்து நீர் சொட்டும் அல்லது கசியும். நீர் சொட்டுவது நின்றபின் அந்த இடத்தில் ஈரக்கசிவு மட்டுமே இருக்கும். பின்பு அதுவும் இன்றி காய்ந்து செதில்கள் உண்டாகும். இறுதியில் அரிப்பு மிகுதியாகி, சொறிந்து சொறிந்து, அந்த இடத்தில் தோல் தடித்தும், கறுத்தும் காணப்படும். சில சமயங்களில் மேலே குறிப்பிட்ட சிறு கொப்புளங்கள் செதில்களாகவும், பக்குகளாகவும் மாறலாம்.

நோய்க்கான காரணம்

கரப்பான் நோயை உண்டாக்கும் காரணங்களை அறுதியிட்டுக் கூற முடியாதாயினும், இது உண்டாவதற்கான அடிப்படைக் காரணம் கிருமிகள் அன்று என எண்ணப்படுகின்றது. ஆனால் கரப்பான் கண்டவிடத்தின் மேற்பரப்பில்

கிருமிகள் சஞ்சாரம் காணப்படக்கூடும். கம்பளி போன்ற சுணையுள்ள சில பொருட்கள் தோலில் உராய்வதாலும், அந்தக்கரண வேறுபாடுகளாலும் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. பொதுவாகக் குழந்தைகளில் கரப்பான் சில வகை உணவுப் பொருட்களாலேயே வருகின்றது. அவற்றைக் கரப்பான் பண்டங்கள் என்பர். இவ்வகை பொருட்களை உண்ட காலத்து, சிலரின் உடலுக்கு அப்பொருள் ஒவ்வாத தன்மையுடையதால் கரப்பான் உண்டாகிறது.

பெருகுஞ் சோள மிறுங்கும் பெரும்கம்பு
வரகு காருடன் வாழையின் காயொடு
உரை கொள் பாகற் கெளிற்று மன உண்டிடில்
விரிவ தாய்க்கரப் பானுமிகுந்ததே

மாமிசம் உண்ணல், கம்பு, தினை, வரகு, சாமை, கிழங்கு வகை முதலியவற்றைக் கொள்ளல், தாழ்வான பண்டங்களைத் தின்னல், பெண் போக விரகம், மூத்த பெண்ணை மருவல் முதலியனவும் நோய் உற்பத்திக்குக் காரணங்களாக யூகி முனிவர் கூறியுள்ளார். சிலருக்கு கொய்யா, முட்டை, மீன், கருவாடு, கத்தரிக்காய், தடியன்காய் போன்றவையும் கரப்பான் நோயை வருவிக்கின்றன.

மேற்சொன்ன ஒவ்வாப் பொருட்களால் இந்நோய் உண்டாவதால், இது ஒவ்வாமை நோய்களுள் ஒன்றாமெனினும், இப்பொருட்கள் எவருக்கும் எக்காலத்தும் ஒவ்வாதவை என்று கொள்ள முடியாது. சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்பவை வேறு சிலருக்கு ஏற்காமல் இருக்கலாம். சில பொருட்கள் ஒரு காலத்து ஒவ்வாதனவாயும் வேறு காலத்து ஒவ்வுவனவாயும் இருக்கலாம்.

மேலும் புகைப்படத் தொழில், மருத்துவத் துறை மயக்க மருந்துகள், ரப்பர் கையுறைகள், தோட்டம் போடுதல், பூ தொடுத்தல், சில வகை செடிகள், துலுக்க சாமந்தி, மல்லிகை, அழகு சாதனங்கள் - தலைச் சாயம், உதட்டுச் சாயம், நகப்பூச்சு, வாசனைப் பொருள் போன்றவற்றைக் கையாள்வதாலும் கரப்பான் ஏற்படலாம்.

இது மட்டுமல்லாமல் சில எரிச்சலூட்டும் பொருட்களாலும், நுண்ணுயிர்க் கிருமிகளாலும், உட்கொள்ளும் உணவு மற்றும் மருந்துப் பொருட்களாலும், ஒரு மனிதனின் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தும், சுற்றுப்புறச் சூழல் மற்றும் கால வேறுபாடுகளாலும் இது அதிகமாகலாம்.

நோய் வகை

யூகி முனிவர் கரப்பான் பிணியை ஏழு வகையாகக் கூறுவர். அவை :

1. வாத கரப்பான்
2. கண்ட கரப்பான்
3. வறட்சி கரப்பான்
4. திமிர்வாத கரப்பான்
5. கபால கரப்பான்
6. பித்த கரப்பான்
7. சேத்தும கரப்பான்

பதினெண் சித்தர் பாலவாகடத் திரட்டில் 18 வகையாகச் சொல்லப்படுகின்றது. அவை வருமாறு :

1. வாத கரப்பான்
2. பித்த கரப்பான்
3. சேத்தும கரப்பான்
4. அரி கரப்பான்
5. ஊது கரப்பான்
6. துலை கரப்பான்
7. வெடி கரப்பான்
8. மண்டை கரப்பான்
9. பொரி கரப்பான்
10. சட்டை கரப்பான்
11. ஓடு கரப்பான்
12. கரப் கரப்பான்
13. செங்கரப்பான்
14. கொள்ளி கரப்பான்

15. தோட கரப்பான்
16. வாலை கரப்பான்
17. வறள் கரப்பான்
18. வீங்கு கரப்பான் (இது சிறுவர்கட்கு வரும்)

யூகி முனிவர் கூறியுள்ள கரப்பான்களின் குறிகுணங்கள் வருமாறு :

1. வாத கரப்பான் : உடம்பு வெதும்பி, நொந்து, குடைந்து, நீர் சுரந்து, வீக்க முண்டாகும். உடம்பு புண் போல் நொந்து, வெடித்து, புண்ணாகும். விரல்களும், சந்துகளும் முடங்கி, நாளங்கள் புடைத்து, முழிகள் பக்கம் உலர்ந்து, மேனி வறண்டு காணும்.

2. கண்ட கரப்பான் : தளிர்போல் தலை, காது, மண்டை முதலியவைத் தடித்து நோகும். நளிர்(குளிர்) உண்டாகி, நாவு தடித்து, உடம்பில் சொறியுண்டாகும். உடல் குளிர்ந்து, மயிர்க் கூச்சாகும். கண் கூசும். கண்டத்தில் முள்போன்று கரகரக்கும்.

3. வறட்சி கரப்பான் : உடம்பெங்கும் வீங்கி, குத்தலுண்டாய் ஊரல், நமை உண்டாகும். மயக்கம், சோர்வு, உடம்பு வற்றல், பிதற்றல், கசிவு உண்டாய், புலால் நாற்றம் வீசல் ஆகிய குறிகுணங்கள் காணும்.

4. திமிர்வாத கரப்பான் : உட்கார்ந்து எழும்போது வருத்தமுண்டாய், கால், கைகள், இடுப்பு, சந்து இவை திமிர்ந்து கரடு கட்டும். உடம்பு செயலிழந்து, வீங்கி, வெடித்துப் புண்ணாகும். உடல் முழுவதும் ஊதும். நீர்விடாய் அதிகமிருக்கும். உடல் சூடு, உலைச்சல், உதறல் உண்டாகும். எழுந்து நடக்கும்போது கால் சந்து திமிர்ந்து வீங்கி, உடம்பு வெடித்துப் புண்ணாகும். உடலெங்கும் வெதும்பிப் பொருமலாகும். உடம்பில் திரையும் திமிருமுண்டாகும்.

5. கபால கரப்பான் : காது தினவுண்டாகி, கண் அடகில் தினவு, கண்டம் கரகரத்தல், கண்ணில் பீளை, கண்ணீரல் பாய்தல், மூக்கில் நீர் பாய்தல், சிரசில் சொரிதல், அதிகத் தும்மல், நெற்றி துடித்தல், அண்ணாக்கில் அழல் ஆகிய குறிகுணங்கள் காணும்.

6. பித்த கரப்பான் : கண் தானாகத் தூங்குவதுபோல் காணல், நடுவயிறு தளர்தல், உள்கார்ந்து வெதுப்புண்டாதல், கிறுகிறுப்பு, உடல் சோர்வு, உடல் மஞ்சளித்தல், உணவு செல்லாமை, பசிக்குறைவு, உடலில் பேன் ஊறல் போல் காணப்படுதல் ஆகியவை காணும்.

7. சேத்தும கரப்பான் : உடல் வெளுப்பு, குரல் கம்மல், மெதுவாகப் பேசுதல், மிகுதியாகப் பேசினால் மூச்சுண்டாதல், ஈளை, இருமல், இரைப்பு ஆகிய குறிகள் காணும். பிறருடைய உதவியை எல்லாக் காரியங்களிலும் எதிர்ப்பார்க்கும்.

நவீன மருத்துவத்தில் கரப்பானைப் பல வகைகளில் பிரித்துள்ளனர். அவை: வெளிப்புற மாறுதலால் உண்டாகும் கரப்பான், உட்புற மாறுதலால் உண்டாகும் கரப்பான், இளவயது கரப்பான், ஒவ்வாமை கரப்பான், எண்ணெய் கரப்பான், ஒட்டு கரப்பான், காசு கரப்பான், குமிழ் கரப்பான், தேகக் கரப்பான்.

இளவயது கரப்பான் வகைகள் : இளவயது எண்ணெய் கரப்பான், இளவயது ஒட்டு கரப்பான், இளவயது கழிவிட இரக்கை கரப்பான், இளவயது நாப்கின் (கட்டுத்துணி) கரப்பான்.

முதுவயது கரப்பான் வகைகள் : முதுவயது ஒவ்வாமை கரப்பான், முதுவயது எண்ணெய் கரப்பான், முதுவயது ஒட்டு கரப்பான்.

துணை நோயாகக் கரப்பான்

கரப்பான் தனியாகவன்றி பித்த நோயிலும் பிரமேக நோயிலும் துணை நோயாக வருவதுண்டு.

1. பித்த ரோகத்தில் : உடல் முழுவதும் சொறி, கட்டிகள், திமிர், காந்தல், நிறக் குறைவு, குழம்பு போன்ற பேதி, வயிறு இரைச்சல், பொருமல், இசிவு, கால்கள் விலவிலப்பு, இடுப்பு நோவு என்னும் குறிகுணங்கள் காணப்படும்.
2. பிரமேக ரோகத்தில் : வயிறு உளைச்சல், சீதம், சிறுநீர் வெப்பமுடன் கடுத்திறங்கல், நீர்க்குழாய் புண்ணாகி, சுண்ணம் கரைந்த நீர்போல் சிறுநீர் குத்தலுடன் இறங்குதல், அழலையாய் வாட்டத்துடன் கைகால் உப்புதல், உடம்பெல்லாம் நெருங்கிய பெருஞ்சொறி ஆகிய குறிகுணங்கள் காட்டும்.

நாடி நடை

1. சேத்தும நாடி
2. வாத உட்டின நாடி

மருத்துவம்

கரப்பான் பிணி கண்டவருக்கு நல்ல ஓய்வும் தூக்கமும் உடற்பயிற்சியும் காற்று வசதியும் வேண்டும். இந்நோயினருக்கு மரக்கறி உணவு, பாலும், பால்பொருட்களும் ஆகிய சத்துகள் உள்ள உணவுகள், வெந்த மாமிசம் கொடுக்கலாம். மசாலாப் பொருட்கள், காரப் பொருட்கள், கரப்பான் பண்டங்கள், போதைப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை நீக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உணவைக் குறைத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும். கொப்புளங்கள் இருக்கும் காலத்து, கழுவு நீர்களைப் பயன்படுத்தலாம். தாபிதம் இருக்கும்போது நெய்ப்புப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தலாம். புண்களாக இருந்தால் களிம்பு, பசை முதலியவைகளையும் பயன்படுத்தல் நல்லது. தோலின் தன்மைக்குத் தக்கபடி மருந்துகளை வெளியில் தடவ வேண்டும். பக்குக் கட்டியிருந்தால் நெய்ப்புப் பொருட்கள் உள்ள மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி, வெது வெதுப்பான நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

சீயக்காய்த் தூள், சவுக்காரம் பயன்படுத்தக் கூடாது. பாசிப்பயிறு, நலங்குப் பொடி தேய்த்துக் குளிக்கலாம். தொழிலாளர்கட்கு வருகின்ற கரப்பானை நீக்க, அவருக்கு எப்பொருளின் தொடர்பால் அந்நோய் உண்டானதோ அப்பொருளின் சம்பந்தமில்லாமல் இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

1. கறுங்கோழி சூரணம் 15 கி. எடை வீதம் அரை மண்டலம் புளி, கரப்பான் பண்டம் நீக்கி உண்ணலாம்.
2. கறுங் குங்கிலிய சூரணம் முன்போலவே அருந்தலாம்.
3. அமுக்கரா வேர் 140 கி, திப்பிலி, ஓமம், திப்பிலி மூலம், கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி வற்றல், பறங்கிப்பட்டை, நீரடிமுத்து, வகைக்கு 35 கி. சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, கிராம்பு முதலியவற்றை இடித்துச் சூரணித்து 1 கி. வீதம் தேனில் உண்ணலாம்.
4. பச்சைக் கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை 280 கி, பூண்டு 280 கி, அரைத்து 800 மி.லி. நல்லெண்ணெயில் கலந்து, 500 மி.லி. பொடுதலைச் சாறு விட்டுக் காய்ச்சி, பூண்டு பொன் நிறமாய் வருகின்ற சமயத்தில் இறக்கி நாளொன்றுக்கு ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டு, உப்பு, புளி தள்ளி பத்தியம் வைக்கத் தீரும்.
5. கொடி வேலி, மாவிலங்கு தலைச்சுருளி இவற்றின் இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய் வகைக்கு 250 மி.லி. மேற்படி வேர்ப்பட்டைகள் மூன்றும் வகைக்கு 18 கி. மிளகு, பூண்டு, கடுக்காய், கடகரோகிணி, கத்தூரி மஞ்சள்,

கறுஞ்சீரகம் வகைக்கு 14 கி. அரைத்துப் போட்டு, கலந்து காய்ச்சி வடித்து மூன்று நாள் சாப்பிட்டு, ஆறு நாள் வரை உப்பு, புளி தள்ளி பத்தியம் இருந்து, ஏழாம் நாள் தலைக்குத் தண்ணீர் வார்க்க வாதகரப்பான், அரையாப்பு, கண்டமாலை நீங்கும்.

6. பறங்கிப்பட்டை சூரணம், பறங்கிப்பட்டை பதங்கம், சங்கு பற்பம், பவள பற்பம், குக்கில் பற்பம், சிலாசத்து பற்பம் போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். மேலும் இலிங்கம், மிருதார்சிங்கி, இரசகர்ப்பூரம், வெள்ளைக் குங்கிலியம், கடுக்காய், மாசிக்காய், தான்றிக்காய், காய்ச்சுகட்டி இவைகளைச் சம எடை எடுத்துப் பொடித்து ஆவின் வெண்ணெயில் அரைத்து, தண்ணீரில் ஒரு நாள் மிதக்கப் போட்டு, மறுநாள் எடுத்துப் புண்களில் போட மாறும்.

கரப்பான் தைலம் அறுகன் தைலம், குங்கிலிய வெண்ணெய் ஆகியவைகளை மேலுக்குப் போடலாம். புண்களாக இருந்தால் புங்கன் எண்ணெய், வங்கக் களிம்பு முதலியவைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

II. புழுவெட்டு

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

முன்னுரை

பிராணிகளைப்போல் மனிதருக்குத் தோலின் மேல் படர்ந்துள்ள உரோமம் ஒரு பாதுகாப்புக் கவசமல்ல. அதன் அலங்காரத் தன்மைக்காகவே மனிதர்கள் முடியின் மீது கவனம் செலுத்துகின்றனர். முடி உதிர்தல், வழுக்கை, தேவையற்ற இடத்தில் முடி அதிகமாக வளர்தல், முடியின் கறுமை நிறம் குறைந்து, நரை ஏற்படுதல், மயிர்க்கால்களில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்று போன்ற பிரச்சனைகள் ஒருவரை மருந்துகளையும் மருத்துவரையும் நாடச் செய்யும்.

வழுக்கை

முடி உதிர்ந்து வழுக்கை அல்லது சொட்டை விழுதல் பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. அவை :

1. தீக்காயம்
2. அளவுக்கு மிஞ்சிய கதிரியக்கம்

3. காரவகை இரசாயனப் பொருட்கள்
4. கிரந்தி நோய்
5. புற்றுநோய்
6. காளான் நோய் (பூஞ்சை நோய்)
7. கடுமையான காய்ச்சல்
8. தீவிர எண்ணெய் கரப்பான்
9. அக்கி போன்ற கிருமித் தொற்று
10. நீரிழிவு
11. பிறவியிலேயே வழுக்கை
12. வியர்வைச் சுரப்பிகள், முடி, பல் வளராத பரம்பரை வியாதி
13. ஆண் தன்மை வழுக்கை
14. பிட்யூட்டரி, தைராய்டு போன்ற நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் வேலை செய்யாமை
15. மனநிலை பாதிப்பு, மனச் சோர்வு.

நோய் நிலை

புழுவெட்டு என்பது தலையில் திடீரெனத் திட்டுத்திட்டாக முடி உதிர்ந்து அவ்விடங்கள் வழுக்கையாகக் காணப்படுவது. இவ்விதம் ஏற்படும் வழுக்கை வட்டமாகவோ, முட்டை வடிவமாகவோ நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட வடிவத்தில் இருக்கும். எவ்வித அழற்சியும் சுருக்கமும் இராது. பொதுவாக இந்நோய் தலையில் அதிகம் வரும். சிலரில் புருவம், கண் இமை, அக்குள், தாடி அடிவயிற்றுப்பகுதி ஆகிய இடங்களில் வரும். பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வலி, அரிப்பு போன்ற எந்தத் துன்பமும் இருக்காது. பரம்பரையில் இந்நோய் தொடர்ச்சியாக வருவதுண்டு. காது, தொண்டை, பல் இவற்றில் ஏற்படும் தொற்றுக் காரணமாக வரலாம். மனச்சோர்வு அல்லது கவலையினாலும் வரலாம்.

நோய் வகை

1. முழுத் தலை வழுக்கை : தலையில் உள்ள எல்லா முடியும் உதிர்ந்து விடுதல்.

2. பூரண வழுக்கை : தலையிலும் உடம்பிலும் உள்ள முடிகள் முற்றிலுமாக உதிர்ந்து விடுதல்.
3. பாம்பு போன்ற வழுக்கை : தலையின் ஓரங்களில் மட்டும் முடி உதிர்ந்து பாம்பு போன்று காட்சியளித்தல்.

தீரும், தீராத் தன்மைகள்

1. வயோதிகத்தில் ஏற்பட்டால் முடிதிரும்ப முளைப்பது கடினம்.
2. பல வழுக்கைகள் இருந்தால் முடி வளர்வது சுலபமன்று.
3. இந்நோய் ஆரம்பித்து பல ஆண்டுகள் கடந்திருந்தால் பின் முடிவளர்வது எளிதன்று.
4. முழுத்தலை வழுக்கை, பூரண வழுக்கை போன்றவற்றில் முடிவளர்வது அரிது.
5. நகங்களில் புள்ளிகள் அதிகமாகத் தெரிந்தால் முடிவளர்வது எளிதன்று.

மருத்துவம்

1. புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் சிறிது சிரட்டை தைலத்தைத் தேங்காய் நெய்யுடன் கலந்து தடவி வர, முடி வளரும்.
2. அரளிச் செடியின் பாலைத் தடவலாம்.
3. வேப்பெண்ணெயைத் தொடர்ந்து தடவி வர, முடி வளரும்.
4. வெங்காயம், மிளகு, உப்பு சம அளவில் எடுத்து அரைத்துத் தடவிவர, சில நாட்களில் முடி வளரும்.
5. கிடாரி தைலம், பொடுதலைச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, நல்லெண்ணெய், மிளகுத்தூள் கலந்து, சூரிய புடத்தில் வைத்து எடுத்த தைலத்தைத் தடவி வர, முடி நன்கு வளரும்.
6. பொரித்த வெங்காரத்தை ஓர் வெங்கலத் தட்டில் போட்டு, கையாந்தகரைச் சாறு விட்டு, இரும்பு ஆழாக்கின் அடிபாகத்தால் அரைத்துப் பின் வெண்ணெய் கூட்டி, வெள்ளை சங்கினால் மூன்று நாழிகை அரைத்து, மயிர் உதிர்ந்த இடங்களில் தடவ, மயிர் வளரும்.
7. முதியோர் கூந்தல் எண்ணெய் : முதியோர் கூந்தல் 1 பங்கு, சோற்றுக் கற்றாழைச் சோறு 1 பங்கு, வெந்தயம் 2 பங்கு சேர்த்து ஒரு பானையில்

இட்டு மூடி குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைக்க, நான்கு நாட்களில் வெந்தயம் முளைவிட்டு இருக்கும். இப்போது இக்கலவையுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து, வேண்டும் அளவு செம்பருத்திப் பூ இதழைக் கிள்ளிப்போட்டு சூரிய புடத்தில் வைத்தெடுத்து, புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தடவி வர, மயிர் செழித்து வளரும். புழுவெட்டு நீங்கும்.

சென்னை சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையத்தில், புறநோயாளர் பிரிவில், புழுவெட்டுக்குக் கிடாரி தைலத்தைப் பயன்படுத்தும் ஓர் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. இத்தைலத்தால் ஆறு முதல் எட்டு வாரத்திற்குள் புழுவெட்டு முழுவதுமாக நீங்கியது. ஆய்வுக் கட்டுரை Journal of Research in Ayurvedha and Siddha, VOL X, 1987 இல் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது.

III. காணாக்கடி

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

முன்னுரை

உடல் முற்றிலுமோ அல்லது உடலின் சில பகுதிகளிலோ தினவு அதிகரித்து, மேல் தோலில் ஆங்காங்கு திட்டுத் திட்டாகத் தடிப்புகள் உண்டாகும். இத்தடிப்புகள் தானாக மறையும் தன்மை உடையவை.

இது சாதாரணமாகக் காணப்படும் தோல் நோய்களில் ஒன்று. மக்களில் பதினைந்து சதவிகிதத்தினர். இந்நோயினால் சில காலமேனும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சிலரில் இந்நோய் பலகாலம் தொடரக்கூடும்.

நோய்க் காரணங்கள்

1. ஒவ்வாமை
2. ஒவ்வாமை அல்லாத காரணங்கள்
3. அறியப்படாத காரணங்கள்

ஒவ்வாமை

ஒவ்வாமை என்றால் ஒத்துக் கொள்ளாமை. அதாவது சில பொருட்கள் நம் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதபோது, உடல் அவற்றை எதிர்த்துச் செயல்படுவது; நம் உடலுக்கு ஒவ்வாத ஓர் புறப்புரதத்துடன் நம் உடல் தொடர்பு கொள்கின்றபோது அது தன் எதிர்ப்பைத் தெரிவிக்கின்ற ஓர் அசாதாரணச் செயலாகக்கூட இந்த ஒவ்வாமையைக் கருதலாம். பொதுவாக மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத பொருட்களுக்குக்கூட ஒருவரின் உடல் மரபு வழிகளில் எதிர்ப்பை வெளிப்படுத்தும் தன்மை பெற்றிருந்தால், அவரை ஒவ்வாமை இயல்புடையவர் என்கிறோம். ஒருவருக்கு ஒவ்வாமை இருந்தால் பொதுவாக அவருடைய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மற்றவர்களுக்கும் ஒவ்வாமை ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே ஒவ்வாமை ஏற்பட மரபும் ஓர் முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது.

நோய் வகை

1. தோல் தொடர்பான ஒவ்வாமைக் கேடுகள்
2. மூச்சுப்பாதை தொடர்பான ஒவ்வாமைக் கேடுகள்
3. உணவு, சீரண மண்டலம் தொடர்பான ஒவ்வாமைக் கேடுகள்
4. தன் ஒவ்வாமையினால் தோன்றும் கீழ் மூட்டு நோய்கள்

பொதுவாக ஒவ்வாமையினால் முதலில் பாதிப்படைவதும், நோய்க்குறிகளை வெளிப்படுத்துவதும், நம் உடலின் சருமம் தான் என்றால் மிகையாகாது. ஒவ்வாமையினால் தொடு தோல் அழற்சி, கரப்பான், காணாக்கடி முதலிய தோல் நோய்கள் உண்டாகின்றன.

ஒவ்வாமை நிகழ்வுகள்

ஒவ்வாமை இயல்புடைய ஒருவரின் உடலில் ஒவ்வாப் பொருட்கள் நுழைவதினால் என்ன மாற்றங்கள் நிகழ்கிறதென்று பார்ப்போம்: ஒவ்வாத்தன்மை உள்ள ஒருவரின் உடலில் முதல் முதலில் ஓர் ஒவ்வாப் பொருள் நுழையும்போது வெளிப்படையான எந்த அறிகுறிகளுக்கும் அவர் ஆளாவதில்லை. ஆனால் அவரே உணராமல் அந்தக் குறிப்பிட்ட ஒவ்வாப் பொருளுக்கு அவருடைய உடலில் எதிர்ப் பொருட்கள் உருவாகி விடுகின்றன. அவை உடலைப் பாதுகாக்க அமையப் பெற்றுள்ள மாஸ்ட் அணுக்களில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். மறுமுறை அதே ஒவ்வாப் பொருள் உடலுக்குள் நுழையும்போது அவைகளை அழிப்பதற்காக

மாஸ்ட் அணுக்களில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் எதிர்ப்பொருட்கள் விரையும். உடனே மாஸ்ட் அணுக்கள் சிதைந்து அதிக அளவு திசுநீர்த் தேக்கி (ஹிஸ்டமின்) என்னும் இரசாயனத்தை வெளிப்படுத்தும். இந்த ஹிஸ்டமின் சிறிய இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, அதிக அளவு நிணநீரை வெளிப்படுத்தும். தோலுக்கடியில் தேங்கும் இந்த நிணநீர் காரணமாகத் தோலின் மேற்பரப்பில் தடிப்புகளும் கொப்புளங்களும் ஏற்படுகின்றன.

ஒவ்வாப் பொருட்கள்

அனைவருக்கும் பொதுவான ஒவ்வாப் பொருட்கள் இவைதான் என்று குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படி எதுவும் இல்லை. ஆனால் ஒவ்வாமையைத் தூண்டக் கூடியது என்று எண்ணக்கூடிய சில பொருட்கள் உள்ளன. அவை :

உணவு ஒவ்வாமை

ஒவ்வாமை இயல்புடைய ஒருவருக்கு அவர் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களோ, அல்லது உணவு சேர்ப்பான்களோ ஒவ்வாப் பொருட்களாகச் செயல்பட்டுத் தோலில் ஆங்காங்கே தடிப்பு, கண், காது, தொண்டை இவற்றில் குருதிக் குழாய் சேர்ந்த தடிப்பு ஆகியவை ஏற்படலாம்.

மருந்து ஒவ்வாமை

சில வகையான மருந்துகள் ஒவ்வாமைத் தன்மை உடையவர்களுக்குப் பலவித ஒவ்வாமைக் கேடுகளை உண்டாக்குகின்றன. ஒவ்வாமைத் தொந்தரவுகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளே சில வேளைகளில் ஒவ்வாமை அறிகுறிகளை ஏற்படுத்திவிடும். பொதுவாக மருந்துகளால் வரும் ஒவ்வாமை, சிலருக்குக் கண் சிவத்தல், உடல் அரிப்பு, வீக்கம், மற்றும் சிலருக்குப் பல்வேறு தோல் நோய் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் சில மருத்துகளைச் சிறிய அளவில் கொடுத்தபோதும் பெரும் பாதிப்புகளை - ஒவ்வாமை அதிர்ச்சியை - ஏற்படுத்திவிடும். அவசர சிகிச்சை செய்யாவிடில் நோயாளி இறக்க நேரிடும். எடுத்துக்காட்டாகப் பென்சிலின் மருந்தினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை அதிர்ச்சியைக் கூறலாம்.

பூச்சிகளால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

பெரும்பாலும் இவ்வொவ்வாமைக் கேடுகள் சாதாரண பூச்சிகளான கரப்பான் பூச்சி, ஈ, கறுவண்டு, உண்ணி மற்றும் கண்களுக்குத் தெரியாத

வீட்டுத்தூசிப் பூச்சி போன்றவற்றாலேயே ஏற்படுகின்றன. உடலெங்கும் அரிப்பு, தடிப்பு, காதுமடல், உதடு இவை வீங்குதல் போன்ற ஒவ்வாமைக் கேடுகள் ஏற்படும். பெரும்பாலும் ஒவ்வாமை இயல்புடைய சிறுவர்களும், வயதானவர்களுமே இவ்வொவ்வாமைக் கேடுகளால் துன்புற நேருகிறது. பலவகையான வண்டுகள், தேனீக்கள் போன்றவை ஒவ்வாமைத் தன்மையுடையவரைக் கொட்டும்போது மிகவும் மோசமான ஒவ்வாமை விளைவுகள் ஏற்படும். கொட்டிய இடங்கள் உடனடியாக வீங்கிச் சிவப்பதுடன், உடலெங்கும் வீக்கம், அரிப்பு, தடிப்பு ஏற்படும். கண் இமை காது, உதடு முதலியவை வீங்குவதுடன், தொண்டைப் பகுதியில் நீர் கோர்த்து மூச்சுவிட முடியாமல், சிலவேளை மரணம் கூட ஏற்படுவதுண்டு.

வயிற்றுப் பூச்சிகளான உருண்டைப் புழு, கொக்கிப் பூச்சி மற்றும் நிணநீர், இரத்தக் குழாய்களில் இருக்கும் யானைக்கால் பூச்சி போன்றவைகளும் உடலெங்கும் அரிப்பு, தடிப்பு போன்ற ஒவ்வாமைக் கேடுகளை உண்டாக்கும்.

குறிகுணங்கள்

இதில் பல வகைகள் உண்டு. பொதுவாகத் தோலில் ஆங்காங்கே திட்டுத் திட்டாகத் தடிப்புகள் உண்டாகி, மிகுந்த தினவுடன் இருக்கும். இத்தகைய சிவந்த தடிப்புகள் சில மில்லிமீட்டர் அளவு முதல், பெரிய பெரிய தடிப்புகளாகப் பல சென்டி மீட்டர் அளவுகள் வரை காணப்படும். சிலருக்கு அரிப்பு மிக அதிகமாக இருக்கும். இத்தடிப்புகள் தானாக மறையும் தன்மை உடையவை.

மற்றொரு வகையில் அரிப்புத் தொல்லை இல்லாமல் உதடுகள், கண் இமைகள், செவிமடல், தொண்டையின் சளிச்சவ்வு ஆகியவற்றில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, பின் தானாக மறையும். சில சமயங்களில் இத்தகைய வீக்கம் உள் தொண்டையில் ஏற்படுமானால் மூச்சுத் திணரல் ஏற்படும். மிக அரிதாக இத்தகைய வீக்கங்கள் பரம்பரை நோயாக வரும். அந்நிலையில் இந்நோய் குழந்தைப் பருவத்தில் ஆரம்பிக்கும். தோல்பரப்பில் தொண்டைக்குள்ளும் வீக்கம் ஏற்படும். இதனால் சில சமயங்களில் குழந்தைகள் மூச்சடைபட்டு இறக்க நேரிடும்.

ஒவ்வாமை அல்லாத காரணங்கள்

ஒவ்வாமை அல்லாத காரணங்களால் உண்டாகும் காணாக்கடி நோய் பௌதீகக் காணாக்கடி நோய் என்று அழைக்கப்படும். இந்நோயில் அதிக வெப்பம் அல்லது அதிகக் குளிர் காரணமாக உடலில் தினவுடன் கூடிய தடிப்புகள் உண்டாகும். சிலருக்கு வியர்வைப் பெருக்கு அதிகரிக்கும்போது, அதாவது அதிக

உழைப்பினாலோ அல்லது வெயிலினாலோ, உடலில் வியர்வை உண்டாகும்போது உடல் முற்றும் தினவுடன் தடிப்புகள் தோன்றும். மற்றொரு வகை பாதிப்பில் ஒரு முனை மங்கிய குச்சியைக் கொண்டு தோலின் மீது எழுத அவ்வண்ணமே புடைத்து, அந்த எழுத்துகளைப் படிக்க இயலும். இத்தகைய பாதிப்புடையவர்கள் மிகவும் குறுகிய காலத்திலேயே இத்தொல்லையினின்றும் விடுபடுவர்.

அறியப்படாத காரணங்கள்

பொதுவாக ஒவ்வாமை காரணமாகவோ, அல்லது ஒவ்வாமை அல்லாத காரணமாகவோ வரும் காணாக்கடி நோய் சில காலங்களில் மாறிவிடும். ஆனால் சிலரில் இந்நோய் பலகாலம் தொடரக்கூடும். இத்தகைய நாள்பட்ட நிலைக்குரிய காரணங்கள் அறியப்படாத நிலையில், இந்நோய் நீடிக்க மனக்கோளாறும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்ற கருத்து நிலவுகிறது.

மருத்துவம்

நோய்வரும் காரணத்தை அறிந்து, அதை விலக்குவது இன்றியமையாததாகும். ஒவ்வாத உணவுப் பண்டங்கள், செய்கைகளைத் தவிர்த்தல், மலக்கிருமிகள், சொத்தைப்பல் இவற்றிற்கான சிகிச்சை அளித்தல் ஆகியவை நல்ல பலனை அளிக்கும்.

1. அறுகன் கட்டைக் குடிநீர் : அறுகன் கட்டை 10 கிராம், நல்ல மிளகு 1 கிராம் சேர்த்து குடிநீரிட்டுக் கொடுக்கலாம்.
2. விடகாரி சூரணம்: மஞ்சிட்டி 20 கிராம், குக்கில் 30 கிராம், வேங்கைப்பட்டை, வசம்பு, மூங்கிலுப்பு, கோமூத்திர சிலாசத்து ஆகியவற்றில் வகைக்கு 10 கிராம், மர மஞ்சள் 5 கிராம் சேர்த்துப் பொடித்த சூரணத்தை 1 கிராம் கரைத்துத் தடிப்புகளில் தடவ, அவை மறையும்.
3. காவிக்கல் சூரணத்தை நீரில் கரைத்துத் தடிப்புகளில் தடவ, அவை மறையும்.
4. அறுகன் தைலத்தைத் தடவலாம்.

IV. தேமல்

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

முன்னுரை

இது அழகுத் தேமல் என்றும் அழுக்குத் தேமல் என்றும் அழைக்கப்படும். இது மேல் தோலில் காணப்படும் பூஞ்சை நோய்களில் ஒன்று.

பூஞ்சை நோய்

பூஞ்சைகள் தாவரங்களைப் போன்றவை. ஆனால் தாவரங்களைப் போல் பச்சயம் இல்லாத காரணத்தால் சுயமாக உணவு தயாரிக்க இயலாது. எனவே அவை மற்ற உயிர்களின் உறுப்புகளில் தொற்றி வாழவேண்டியுள்ளது. இக்காரணத்தினால் மனிதர்களிலும், பிராணிகளிலும், செடிகளிலும் பூஞ்சை நோய்கள் காணப்படுகின்றன.

மனிதர்களைத் தொற்றும் பூஞ்சை நோய்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம் :

1. மேல் தோல் பூஞ்சை நோய்
2. உள் உறுப்புப் பூஞ்சை நோய்

மேல் தோல் பூஞ்சை நோய்களில் இரண்டு வகை உண்டு. அவை :

1. தோலின் மேலும் முடியின் மேலும் படரும் பூஞ்சைகள். இவை தோலினுள்ளும் முடியினுள்ளும் புகுவதில்லை. மேலாக மட்டும் படருகின்றன.
2. தோலில் உள்ள கெரட்டின் என்னும் புரதத்தைப் பற்றி வளரும் பூஞ்சைகள். இவை மேல் தோல், முடிகள், நகங்கள் ஆகியவற்றில் காணப்படும்.

தேமல் என்பது தோலினுள் புகாமல் தோலின் மேல் படரும் முதல் வகைப் பூஞ்சை நோய்களில் ஒன்று. இது மாலசெஸ்ஸியா ஃபர்ஃபர் (Malassezia furfur) என்ற பூஞ்சையால் உண்டாக்கப்படுகின்றது.

நோய் நிலை

தலை, முகம், கழுத்து, மார்பின் முன்புறம் பின்புறம், தோள்பட்டை போன்ற இடங்களில் சிறிது நிறம் குறைந்தோ கூடியோ மெல்லிய செதில்களாகப் படர்ந்து காணப்படும். இதனால் தொல்லை ஏதும் இருப்பதில்லை. பொதுவாக ஆண்களே இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இது சிலருக்கு வந்து வந்து போகும். நீரிழிவு வியாதி மற்றும் காசநோய் உள்ள சிலரிடம் இந்நோயையும் காணலாம்.

மருத்துவம்

1. அமிர்த வெண்ணெய், சிரட்டைத் தைலம் இரண்டும் கலந்த படைக் களிம்பு.
2. சீமை அகத்தி இலைச் சாறு.
3. ஊசித் தகரை இலை அல்லது வேரை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டரைத்துப் பூச்சு.
4. தகரை விதையை இலைக்கள்ளிச் சாற்றில் ஊறவிட்டு, பசுநீர் விட்டரைத்துப் பூச்சு.
5. வங்க விரணக் களிம்பு.
6. புங்கன் தைலம்.
7. அறுகன் தைலம்.
8. சரக்கொன்றைப் பூவை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்துப் பூச்சு.
9. சந்தனக் கட்டையைப் பழச்சாறு விட்டரைத்துப் பூச்சு.
10. நறுவிலிக் கொட்டையைப் பொடித்து எண்ணெயில் குழைத்து, தேமலுக்குப் பூசலாம்.
11. நிலவாகைக் குடிநீருடன் காடி சேர்த்துப் பூசலாம்.
12. பீத ரோகிணி வேரைத் தேனில் ஊரவைத்துப் பூசலாம்.
13. மான் செவிக் கள்ளி இலையை அரைத்து, எண்ணெயில் காய்ச்சிப் பூசலாம்.
14. திப்பிலியைத் தூள் செய்து ஒரு மாதம் வரை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட தேமல் மாறும்.

V. படர்தாமரை

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

இது பூஞ்சைகளால் ஏற்படும் ஒரு தோல் வியாதி. இது சாதாரணமாக அதிகப்படியான மக்களிடத்தில் காணப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் ஈரப்பதம் நிறைந்த பாகங்களில் அதிகமாக வருகிறது.

நோய் வரும் வழி

1. சுத்தமாகத் தேய்த்துக் குளிக்காதவரிடம் இடுப்பு, தொடை இடுக்கு முதலிய இடங்களில் வெகுவாக உண்டாகிறது.
2. முகம் மழுப்பும் கத்தியால் பரவுதல்.
3. எவ்விதத்தில் பரவினாலும், தோலில் பூஞ்சைகளின் தாக்குதலால் ஏற்படுகின்றது.
4. அசுத்தமான ஆடைகளை அணிவதால் பரவுதல்.

இது தொற்றும் தன்மை உடையது. நம் நாட்டுப் பெண்களிடத்தில் பாவாடையை இறுக்கிக் கட்டும் பழக்கம் இருப்பதால் இது மிகுதியாக இடுப்பில் காணப்படுகிறது. மேலும் இது தலை, கன்னங்கள், அக்குள் மடிப்புகள், தொடை இடுக்கு, கை, கால்களிலும் வரலாம்.

குறிகுணங்கள்

1. அதிக நமைச்சல்.
2. நோய் கண்ட இடம் சிவப்பு அல்லது கறுமை நிறத்தில் இருக்கும்.
3. இவை ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இடங்களில் பாதிப்பை உண்டாக்கி, தோலின் மற்ற இயல்பான பாகத்தைவிட நன்கு தெளிவுற்று நிற்கும்.
4. இவை பெரும்பாலும் வட்ட வடிவமாக, சிறிய அளவிலிருந்து உள்ளங்கை அளவு வரை இருக்கலாம்.

5. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வரம்பு கட்டி, எரிச்சல் உண்டாகி, சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றலாம்.

6. சொறியச் செய்யும். சொறிந்தால் காந்தலுண்டாகும்.

7. சில படைகள் தடித்த பனைமரப் பட்டை போல் சுரசுரப்பாக இருக்கும்.

8. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தின் ஓரங்களில் அதிகமான தாபிதத்தை உண்டாக்கி, வளைய வடிவத்தில் பரவும்.

9. சில நாட்கள் கழித்து, இதன் நடுப்பகுதி இயல்பு நிலையை அடைந்து, வளைய வடிவத்தில் பரவும்.

10. இக்குறிகுணங்கள் பாதிக்கப்பட்ட நபரைப் பொறுத்தும், நோய்க் கிருமியைப் பொறுத்தும் வேறுபடலாம்.

படர்தாமரையைக் காளாஞ்சகப்படை மற்றும் கரப்பானின் சில வகைகளிலிருந்து வேறுபடுத்தி, தக்க மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். மருத்துவம் மேற்கொள்ளாமல் இருந்தால், இது தோலில் பிற பகுதிகளில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி, அபாய நிலைமைக்குக் கொண்டு விடும்.

மருத்துவம்

உள் மருந்துகள்

1.	பறங்கிப்பட்டை கியாழம்	-	60 மி.லி. தினமும் இரு வேளை
2.	பறங்கிப்பட்டை சூரணம்	-	1 கி. மூன்று வேளை பாலில்
3.	பறங்கிப்பட்டை பதங்கம்	-	அளவுப்படி
4.	பறங்கி இரசாயனம்	-	1 கி. 2 வேளை பாலில்
5.	கந்தக இரசாயனம்	-	1 கி. 2 வேளை பாலில்

வெளி மருந்துகள்

1. அமிர்த வெண்ணெய், மிருதார் சிங்கிக் களிம்பு, வங்கக் களிம்பு, அறுகன் எண்ணெய், சிரட்டைத் தைலம், புங்கந் தைலம் முதலியன தடவலாம்.

2. அமிர்த வெண்ணெய், சிரட்டைத் தைலம் இரண்டையும் கலந்து பூசலாம்.

3. வண்டு கொல்லிச் சாறு (சீமை அகத்தி) பூசலாம்.

4. தகரை இலை அல்லது வேரைப் பழச்சாறு காடி விட்டரைத்துப் பூசலாம்.
5. தகரை விதையை இலைக்கள்ளிச் சாற்றில் ஊறவிட்டெடுத்து, பசுநெய் விட்டரைத்துப் பூசலாம்.
6. மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகையில் எரிச்சல் கண்டு சிவந்தால், அதற்கு மாற்றாகக் குங்கிலிய வெண்ணெய் போன்ற மருந்துகளைத் தடவலாம்.
7. படிகாரம் போன்ற துவர்ப்பிகளின் கலவை நீர், கிருமிநாசினி கலவை நீர்கள் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
8. துணிகளை வெந்நீரில் நனைத்து, வெயிலில் காய வைத்தல் வேண்டும்.
9. பழச்சாறு தடவியும், பின்னர் வெயிலில் நிற்கலாம்.
10. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் ஈரப்பதம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

VI. படுக்கைப் புண்

மரு. கோ.தியாகராஜன்

முன்னுரை

படுக்கைப் புண்ணானது நெடுநாள் படுத்திருப்பதாலும், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் குருதிக் குழலானது அழுத்தப்பட்டு உள்ளிடைத் திசுக்கள் பாதிக்கப்படும்போதும் ஏற்படுகிறது. சுகாதாரக் குறைவாலும் கவனக் குறைவாலும் இது அதிகமாகித் தொல்லை கொடுக்கும். நோயாளியைச் சுத்தமானப் படுக்கையில் வைத்திருந்து, படுக்கை நிலைகளை மாற்றிக் கொண்டிருந்தால் இது வராது.

குறிகுணங்கள்

பாதிக்கப்பட்ட இடங்கள் தாபிதமடைந்து, பின்னர் குறைந்த இரத்த ஓட்டத்தின் காரணமாக, அவை அழுகி இறந்து விடுகின்றன. படுக்கைப் புண் ஏற்படுவதில் பல நிலைகள் உள்ளன. முதல் நிலையில் சிவந்த நிறம் ஏற்பட்டு, சூடுண்டாகி, மேற்பகுதி உராய்ந்து விடுகின்றது. சில நிலைகளில், மேல் தோல்

மற்றும் அதன் கீழ் இருக்கின்றவை பாதிப்படைகின்றன. இப்புண்கள் மேலும் ஆழமாகச் சென்று, தோலை முழுமையாகப் பாதித்து, அதன் கீழ் இருக்கும் தசைகள், எலும்புகளைப் பாதிக்கலாம். இப்புண்களிடமிருந்து துர்நாற்றம் எழும். ஏனெனில் இவை அழுகிய தசைகள் நிறைந்ததாக இருக்கும். இதன் ஓரங்கள் அதிகமான நிறத்துடன், சிவந்து அல்லது கறுத்துக் காணப்படலாம்.

மருத்துவம்

1. நோய் காணும் முன் அழுத்தும் இடங்களில் சாராயத்தைப் பூசினால் தோல் கடினமாகிப் படுக்கைப் புண் வராமல் தடுக்கும்.
2. நோய் கண்டால் குக்கில் எண்ணெய், புங்கு நெய், சிவப்பு எண்ணெய், குக்கில் தைலம் போன்ற மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம்.
3. அழுகலகற்றிச் செய்கையுடைய நீர்களைக் கொண்டு புண்களைக் கழுவுதல் வேண்டும்.
4. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை மிகவும் கவனமாக, மென்மையாகப் பஞ்சுகளைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்து, புண்ணாற்றி மருந்துகளை இடுதல் வேண்டும்.
5. கடுக்காய்க் கியாழமும் திரிபாலைக் கியாழமும் புண்களை விரைவில் ஆற்றும்.
6. ஒலிவ எண்ணெயும் தேனும் புறப்பூச்சுக்கு நல்லது.
7. நோயாளியை அடிக்கடி வேறு திசைகளில் மாற்றிப் படுக்கச் சொல்ல வேண்டும். அப்போது இரத்தச் சுற்றோட்டம் அதிகரித்து, புண் வராமல் தடுக்கப்படும்.

VII. சேற்றுப் புண்

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

இது முப்பது முதல் நாற்பது சதவீத மக்களைப் பாதிக்கின்றது. தண்ணீரில் அதிகம் படுதல், ஈரத்தரை, சகதி முதலிய அழுக்கான இடங்களில் நடமாடுதல் ஆகியவற்றால், அவற்றிலுள்ள கிருமிகள், அதாவது பூஞ்சை வகையைச் சேர்ந்த கிருமிகள் தோலில் புகுந்து சேற்றுப் புண்ணை விளைவிக்கின்றன. பெரும்பாலும் பெண்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர். கால் விரல்கள் மிகவும் நெருக்கமாக இருப்பவர்களுக்கு இது அடிக்கடி உண்டாகி, தீர்வது கடினமாய் இருக்கும்.

குறிகுணங்கள்

இவ்வகையான பூஞ்சைகள் தோலின் மேற்பகுதியை பாதிக்கின்றன. தோலின் உள்ளிருக்கும் ஆழமான நிலைகள் பாதிக்கப்படுவதில்லை இவை உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிப்பதில்லை என்றாலும், இதனால் ஏற்படக்கூடிய நமைச்சல், தோலில் மாற்றங்களைச் செய்து வருத்தத்தை ஏற்படுத்துவதும் உண்டு. இது பெரும்பாலும் 3, 4 ஆவது விரல் இடுக்குகளில் ஆரம்பித்து, பின்னர் உள்ளங்காலிலும் பரவலாம். சிலருக்கு விரல் இடுக்குகளிலும் நகத்திற்குப் பக்கத்திலும் உண்டாகிறது. நகம் சொத்தைப் பிடித்து, விளிம்பில் சீழ் கோர்த்துக் காணும். மேல் தோல் அதிக அளவில் தடிப்புற்றுக் காணலாம்.

மருத்துவம்

1. தண்ணீரில் அதிகம் பழகுதல் கூடாது.
2. குளித்து முடித்தவுடன் ஈரமில்லாமல் நன்கு துடைக்க வேண்டும்.
3. மஞ்சள் அரைத்துப் பூசலாம்.
4. மேற்பூச்சாக இலுப்பை நெய், குக்கில் வெண்ணெய், மிருதார்சிங்கிக் களிம்பு, அறுகன் தைலம் ஆகியவற்றைப் போடலாம்.
5. இரவில் கடுக்காய், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பூசி, காலையில் கழுவி விடலாம்.
6. மருதோன்றி இலையையும் அரைத்துப் பூசலாம்.

7. காய்ச்சுக் கட்டியை நீரில் ஊற வைத்து, கரைத்துப் பூசலாம்.
8. நகத்தில் காணும் புண்ணுக்கு இலுப்பை விதையைக் கரிசாலைச் சாறு, துளசிச் சாறு ஆகியவைகளை விட்டு அரைத்துப் பூசலாம்.
9. பறங்கிச் சக்கையாலான மருந்துகள், சங்கு பற்பம் போன்றவற்றை உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

VIII. தழும்பு

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

முன்னுரை

உடலின் ஓரிடத்தில், தோலின் தொடர்பானது துண்டிக்கப்படுமானால் அது புண் எனப்படும். அப் புண் குணமாவதற்கு அவ்விடத்தில் நார் இழைத் திசுக்கள் அதிகமாக உண்டாகிச் சீரமைக்கின்றன. அவ்விடமானது இயற்கையான தோலைவிட சற்று மாறுபட்டு அமைந்திருக்கும். அதனையே தழும்புகள் என வழங்குவர்.

நோய்க் காரணம்

அக்கி, அம்மை, கொறுக்குப்புண், குட்டம், பூஞ்சான்களினாலும், புற்றுக் கட்டிகள் போன்றவற்றினாலும், விபத்துகளினால் ஏற்படும் புண்களினாலும் தழும்புகள் ஏற்படுகின்றன.

தழும்பின் வடிவங்கள்

1.	கூரிய கத்தி, அரிவாள் புண்	-	நீளமான தழும்பு
2.	குண்டடிப்பட்டப் புண்	-	வட்டமான தழும்பு
3.	குத்துப்பட்டப் புண்	-	தடித்த தழும்பு
4.	தீப்பட்டப் புண், வெந்நீர்ப் புண்	-	ஒழுங்கற்ற தழும்பு
5.	கிரந்தி நோய்ப் புண்	-	இன உறுப்புகளில் சிறிய தாள் போன்றமென்மையான திசுவில்

			தோன்றும் பிரிவுகளை ஒத்திருக்கும்
6.	அறுவை மருத்துவப் புண்	-	நீளமானதும், ஒழுங்கானதுமாய் இருக்கும்
7.	அம்மை நோய்த் தடுப்பு மருத்துவப் புண்	-	வட்டமாகவோ, முட்டை வடிவிலோ, ஒன்று முதல் மூன்று எண்ணிக்கையுடன் புயத்தில் காணும்
8.	குட்ட நோய்ப் புண்	-	சுருக்கங்களுடன் கூடிய, நிறமற்ற தழும்பு

புறத் தோலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் பெரும்பாலும் தழும்புகள் ஏற்படுவதில்லை.

மருத்துவம்

1. தோல் பாதிப்பின் அளவு, வடிவம், நிறம், ஆழம் போன்றவற்றைப் பொறுத்தே தழும்புகள் அமைகின்றன.
2. வேப்பம்பட்டைக் கியாழத்தைக் கலக்கி அதில் வரும் நுரையைத் தடவி வரலாம்.
3. யானைத் தந்தத்தை நீரில் ஊறவைத்து, சந்தனக்கல்லில் நீர் விட்டரைத்து உலர்த்திக் கொண்டு, இத்துடன் சிவப்புக் காவிக்கல், கஸ்தூரி மஞ்சள் சம எடை கூட்டி, தேன் விட்டரைத்து, நெருப்புச் சுட்டத் தழும்புகட்குப் போட்டுவர, நாளடைவில் மாறும்.
4. வேப்பிலையை மோரில் அல்லது கழுநீரில் அரைத்துப் பூசி வரலாம்.
5. 350 கிராம் வேங்கை மரக்கட்டையை 500 மி.லி. குடிநீரிட்டு, அதில் 150 கிராம் கார்போக அரிசியைப் போட்டுக் கியாழம் உலரும் வரை வெயிலில் வைத்து எடுத்தபின், முன் அளவுப்படி செய்த கறுங்காலிக் கட்டைக் கியாழத்தில் ஊறப்போட்டெடுத்து, உலர்த்திச் சூரணித்துக் கொண்டு அதில் 5-10 நெல் அளவு வீதம் பாலுடன் நாளொன்றுக்கு இரு வேளை கொடுக்கலாம்.

பத்தியமாகப் புளி, காரம் நீக்கி, பால், நெய் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

IX. காளாஞ்சகப்படை

மரு.ஐ. ரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி

முன்னுரை

வெண்பருச் செதில், செதில் உதிர்நோய், காளாயகஞ்ச வாதம், காளாஞ்சக வாதம், கிடீபகுட்டம் (பன்றித் தோல் பெருநோய்), கஜசர்ம குட்டம் (யானைத் தோல் பெருநோய்) என்பன இதன் வேறு பெயர்கள்.

வளி நோய் எண்பது வகைகளில் ஒன்றாக இந்நோய் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. காளாஞ்சக வாதம் எனப்படுவது வளிநோயின் உட்பிரிவில் அடங்கும். ஆயுர்வேத நூல்களில் கூறப்படும் களாயம், கீல் அல்லது மூட்டு என்பதைக் குறிக்கும் சொல். கஞ்சம் என்பது ஊனம். அதாவது ஊனமுற்ற, செயல்திறன் குறைவான நிலையைக் குறிக்கும். களாயம் கஞ்சமானது, மூட்டுச் செயல்திறன் இழந்தது என விளக்கப்படுகிறது. இவ்வகையில் காளாஞ்சக வாதத்திற்கும் தோல்படைக்கும் தொடர்புடையதாக ஜீவ ரக்ஷாமிர்தம் எனும் நூலில் கூறப்படவில்லை. ஆயினும் சித்த மருத்துவ நூலில் காளாஞ்சக வாதத்தைக் குறிக்கும் பாடல் இவ்வாறு கூறுகிறது :

வாதமாங் கால் கையிற் குரங்கிரண்டும் வகுத்து சந்து
முறுக்கியே உடைந்து நொந்து
நாதமா நடைதானுந் தான்கொ டாம
னலிந்துமே முடமாகிக் கரடுகட்டிச்
சேதமாஞ் சடந்தானு மிகவெளுத்துத்
தினவொடு சிரங்கு மாய்ச் சிலேட்டும மாகிக்
காதமா யருசியொடு மயக்க மாகுங்
கருதியகா ளாஞ்சகமாம் வாத மாமே

மூட்டுகள் முடங்குவதாலும் தினவு சிரங்கு ஏற்படுவதாலும் காளாஞ்சக வாதம் எனும் பெயரில் சோரியாஸிஸ் (Psoriasis) எனும் இந்நோய் அறியப்படுகிறது. தோல் நோய்களில் முதன்மையாகக் கருதப்படும் குட்ட நோய்கள் பதினெண் வகைகளில் ஒன்றான கிடீப குட்டத்துடன் சோரியாஸிஸ் ஒப்பு நோக்கப்பட்டு, கிடீப குட்டமே சோரியாஸிஸ் என ஆயுர்வேத வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள். குட்டம் எனும்

சொல் பல தோற்பிணிகளைக் கூட்டாகக் குறிக்கும் பொதுப்பெயர். யூகி சிந்தாமணி நூலிலும் பதினெண் வகை பெருநோய்கள் (குட்ட நோய்கள்) கூறப்படுகின்றன. கஜசர்ம குட்டம் (யானைத் தோல் பெருநோய்) ஏக சர்ம குட்டம் என்பன சோரியாஸிஸ் நோய்க்குப் பொருந்தியுள்ளன. பன்றித் தோல் பெருநோயின் (கிடீப குட்டம்) குறிகளை ஆயுர்வேத நூலில் முன்னர் கூறியபடியே யூகியும் கூறியிருக்கிறார். தோல் தடித்தல், தினவெடுத்தல், சொறி என்பன முக்கியமான குறிகளாகும். மற்ற குறிகள் பொருத்தமானவை அல்ல. கிடீபம் பற்றி மற்றுமோர் விளக்கம்: 'கிடீபம்' என்ற சொல் மரங்களைக் கொத்தி காயப்படுத்தும் பறவையைக் குறிக்கும். பறவையால் கொத்தப்பட்ட மரத்தின் புறத்தோல் போன்று இவ்வகைக் குட்டம் தோன்றுவதால் கிடீப குட்டம் என வழங்கப்படுகிறது. எவ்வாறாயினும் இப்பெயர்களைக் கொண்ட பெருநோய் வகைகள் சோரியாஸிஸ் நோயின் குறிகுணங்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்தவில்லை. ஆகவே தொடக்கத்தில் வளித் தாதுவும் இறுதியில் ஐயத் தாதுவும் கேடடைவதனால் இந்நோய் வெளிப்படுகிறது என்று கொள்ளலாம். வழக்கிற்கு ஒப்ப நாமும் இந்நோயைக் 'காளாஞ்சகப்படை' என்றே அழைப்போம்.

நோய் முற்குறி

எவ்விதமான முற்குறிகளும் தோன்றுவதில்லை. ஆயினும் திரும்பத் திரும்ப தாக்கக்கூடிய இயல்புள்ள இந்நோயில் முற்குறியாக சிறு சிறு புள்ளிகள் தோன்றி, அவை பின்னர் விரிவடைந்து பெருகும். முதன்முறை தாக்கத்திற்கு உரிய வயதோ, வேறு காரணங்களோ இதுவரை அறியப்படவில்லை.

நோய் வரும் வழி

மரபு சார் நோயாக இந்நோய் கூறப்படுகிறது. தன்வினை, பழவினை, தந்தை-தாய் வழி என மருத்துவ நூல்களில் நோய் வரும் வழி பற்றிக் கூறப்படுகிறது. நவீன மருத்துவமும் இதை உறுதி செய்துள்ளது. சோரியாஸிஸ் நோயின் குறிகுணங்களை ஒத்த காளாஞ்சக வாதமும் குட்ட நோய்களில் கூறப்படும் யானைத் தோல் பெருநோயின் குணங்களும் ஒத்தவையாக உள்ளமையால் வளி, ஐயக் குட்டம் என்று குற்ற அளவாகவும், நோயின் குறி அளவாகவும் கூறப்படுகின்றன. மேலும் இன்று அறியப்பட்டுள்ள நிலையில் காளாஞ்சகப்படை தோற்றத்தின் அளவாகவும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

நோயின் இயல்பு

புறத்தோலை மட்டுமே தாக்கக்கூடிய இயல்புடையது. புறக்காரணங் களாலும், அகக்காரணங்களாலும் மிகுந்தும் தணிந்தும் மாறி மாறி ஏற்படும் சுழற்சித் தோற்றம் உடையது. உலக மக்கள் தொகையில் இரண்டு முதல் மூன்று விழுக்காடு வரை பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இந்நோய் இன, சமுதாய, கலாச்சார வேறுபாடின்றி அனைத்து மக்களையும் பாதிக்கும் தன்மை உடையது. முன்னேறிய நாடுகளிலும்கூட, இதே அளவுக்குக் காளாஞ்சகப்படையின் தாக்கம் உள்ளதெனப் புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன.

இந்திய மக்கட் தொகையில் ஏறக்குறைய ஒன்று முதல் ஐந்து கோடி மக்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக மருத்துவச் செய்திகள் கூறுகின்றன. பெண்களைவிட ஆண்களே அதிகம் பாதிப்படைகின்றனர். பொதுவாக 20 முதல் 40 வயது வரை உள்ள காலகட்டத்தில் காளாஞ்சகப்படை தோன்றும் இயல்புடையது. சிறு குழந்தைகளுக்கும் முதியோர்களுக்கும்கூட இதனால் பாதிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. ஒரே குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் காளாஞ்சகப்படை ஏற்படுவதை நோக்கும்போது 'வம்சாவழித் தோற்றமே' இதன் அடிப்படைக் காரணம் என்று அறியலாம். மரபுசார் நோயாக இது சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பினாலும், வளி முதலாகிய தாது மாறுபாடுகளினாலும், அடிபடுதல், வேதியியல் சார்ந்த தொழில் மற்றும் ஒவ்வாமைத் தாக்கம், அறுவை சிகிச்சையின் பின்விளைவு, பூச்சி மற்றும் இதர பிராணிகளால் ஏற்படும் காயங்கள், தீப்புண்கள், மருந்து ஒவ்வாமை, அக்கி, வெண்படை போன்ற காரணங்களால் உறங்கிக் கிடந்த இந்நோய் தட்டி எழுப்பப்பட்டு, பொங்கிப் பரவுகிறது. குறிப்பாகக் கால மாறுபாடுகளாலும் மிகுநிலை ஏற்படும். குளிர் காலத்தில் தோல் வறட்சி ஏற்படும். ஆதலால் தோல் வெடிப்புற்று இந்நோய் மிகுதியாகி, தேகம் எங்கும் பரவும். காற்றில் உள்ள ஈரப்பதம் இந்நோயைத் தணிக்கும். அதிக வெயில் சிலருக்கு இந்நோயைப் பெருக்கும். இளவெயில் நன்மை பயக்கும். கர்ப்ப காலத்தில் நோய் தணிந்தாலும், பேறுக்குப் பின் மிகுநிலை அடையும்.

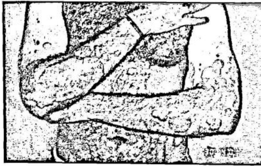
நாடி நடை

வளித் தாதுவும் அதனைத் தொடர்ந்து ஐயத் தாதுவும் தன்னிலை கெட்டு, குறிப்பாகத் தோலுக்குரிய உதானன், தேவதத்தன் என்னும் வாயுக்கள் தோலில் பெரும் மாற்றங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இதன் விளைவாக ஏழு உடற் கட்டுகளில், முதற் கட்டமாக மெய் கெட்டுப் பின்னர் மற்ற உடற்கட்டுகளும் கேடடையும். ஆயினும் மெய் நீங்கலாக ஏனைய உடற்கட்டுகள் குறைந்த அளவே

கேடடைவதால் இந்நோய் தீவிர நிலைக்கு ஆட்படுவதில்லை. நோய் மிகு நிலையில் கீழ்நோக்குக் காலும் (அபானன்), பரவுகாலும் (வியானன்) கேடடையும். ஆகவே நாடி நடையை வளி-ஐயம் எனக் கூறுவது சிறப்பு.

நோயின் குறிகுணங்கள்

தோல் சிவந்து தேகமெங்கும் படைபோல் பரவுதல், தடித்தல், இதனை அடுத்துத் தோல் உரிதல், கனத்தல், தினவெடுத்தல், திடீர் என உடல் வெப்பம் குறைவது போல நடுக்கம் எனும் குறிகள் ஏற்படும். சில நேரம் காய்ச்சல் கண்டு நோயுற்றப் பகுதியில், குறிப்பாகப் பாதங்களின் மூட்டுப் பகுதிகள், மற்றும் தோள்கள், கைகளின் புறப்பக்கம் ஆகிய இடங்களில் வீக்கம் உண்டாதல், உறக்கம் கெடல், மன உளைச்சல், அயர்வு, உணவில் விருப்பமின்மை, நோய் முற்றிய நிலையில் வெறுப்பு, தற்கொலை முயற்சி, தனிமையை விரும்புதல் போன்ற உளத் தொடர்பான நிகழ்வுகளும் ஏற்படும். மிகுவதும் குறைவதுமான இயல்புடைய இந்நோய் ஏறக்குறைய 12 வாரங்கள் தீவிர நிலைப்பட்டுப் பின்னர் படிப்படியாகத் தன்னிலைக்கு வரும்.



நோயின் வகை

பலவாறாகப் பகுத்து அறியப்பட்டுள்ள இந்நோய் உடலில் தோன்றும் இடத்திற்கும் இயல்பிற்கும் ஏற்றவாறு பெயர் பெற்றுள்ளதால் அவற்றின் சிறப்பான குறி குணங்களைக் கூறுவது அவசியம் ஆகும்.

வட்டக் காளாஞ்சகப்படை

இது வட்டக் காசு வடிவமாகவும், சிவந்து ஓரங்களில் தடித்தும், ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியாகவும் காணப்படும். பெரும்பாலும் இவ்வகைக் காளாஞ்சகப்படை தோள், கால்கள் ஆகியவற்றின் வெளிப்புறத்தும் குறிப்பாக முழங்கால், முழங்கை முட்டிகளிலும் காணப்படும். உடலின் இரு மருங்கிலும் ஒன்றுபோல் அமைந்திருக்கும் தனிச் சிறப்பு இந்நோய்க்கு உண்டு என்பதால் நோய் நாடுவது எளிதாகும்.

பொட்டுக் காளாஞ்சகப்படை

இவை பெரும்பாலும் உடம்புப் பகுதியில் ஒரே சீராகப் புள்ளிகள் போன்றும், சிவந்தும் தோன்றினாலும் வட்டக் காளாஞ்சகம் போலன்றி, முகம், கை, கால்கள், தலைப்பகுதிகளில் அரிதாகத் தோன்றும்.

மடிப்புப் பகுதிகளில் தோன்றும் காளாஞ்சகப்படை

முதியோர்க்கு இவ்வகைப் படை கை, கால் மடிப்புகள், அக்குள், மார்பு மற்றும் அரை இடுக்குகளில் தோன்றும். மடிப்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்வதால் செதில்கள் குறைவாகவே இருக்கும். தோலும் வழவழப்பாகச் சிவந்து காணும். இவ்வகைப் படை பெண்களின் மார்பு அடிப்பகுதிகளிலும், தொடை இடுக்குகளிலும் காணப்படும்.

வளையம் போன்ற காளாஞ்சகப்படை

வளையம் போன்ற தோற்றத்துடன் வெளி வட்டத்தில் தடிப்பாகவும் உட்புறம் தடிப்பின்றியும் காணப்படும்.

கட்டுப்படாமல் விரிவடையும் காளாஞ்சகப்படை

இது உடலெங்கும் பரவிச் சிவந்து, செதில் மிகுந்து, பெரும் துயரைக் கொடுக்கும். உடல் வன்மையைக் குறைத்து, வெளுப்பு நோயை (பாண்டு) உண்டாக்கும். ஏழு உடற்கட்டுகளில் ஒன்றான எலும்புச் சத்து குறைவதன் காரணமாக வெளிப்பூச்சு மருந்துகள் எரிச்சலையும், வெப்பத்தையும் உண்டாக்கும். நீர் அருகி, பிருக்கங்கள் பழுதடையும். இதயத்தின் செயல்திறன் குறைந்து வாழ்வின் இறுதிக்குக் கொண்டு செல்லும். இவ்வகைப் படை மிகுந்த

அபாயமானது. தக்க மருத்துவம் செய்வதனால் வாதம் தன்னிலை அடையும். உடற்கட்டுகளும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.

சீழுடன் கூடிய காளாஞ்சகப்படை

சிறு சிறு, பால் நிறைப் புள்ளிகளாகத் தோன்றுவதைச் சீழ் வகை காளாஞ்சகப்படை என்று கூறுவர். வன்மை மிக்க புறப்பூச்சு மருந்துகளாலும், வேறு நோய்களின் தொடர்த் தாக்குதலாலும், எலும்புச் சத்துக் குறைவதனாலும் சிலருக்குக் கர்ப்ப காலத்திலும் இவ்வகைப் படை வேகமாய்த் தோன்றி, உடலெங்கும் சிறு சிறு கொப்புளங்களை உண்டாக்கும். செதில்கள் பரவும். குளிர் காய்ச்சல், மூட்டு வலி, உடற் சோர்வு என்பன ஏற்பட்டு வேதனை மிகும். இரண்டு மூன்று நாட்களில் சீழ்க் கொப்புளங்கள் பக்கு கட்டி உதிரும். வாயின் உட்புறத்திலும் தாக்குதல்கள் ஏற்படலாம். சுவாச உறுப்புகளில் தோன்றும் கிருமி நோய்களாலும், சீழ் வகைப் படை தூண்டப்பட்டுப் பெருகும். இந்த வகையும் அபாயகரமானது.

நகங்களைத் தாக்கும் காளாஞ்சகப்படை

நகங்களில் புள்ளி விழுதல், பிளத்தல் போன்ற குறிகள் தோன்றும். மூட்டுகளிலும் இதே நேரத்தில் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

மூட்டுகளைத் தாக்கும் காளாஞ்சகப்படை

இடுப்பு மற்றும் முழங்கை, முழங்கால், கை, கால் கணுக்கள், விரல்கள் என எல்லா மூட்டுகளிலும் தாக்கம் ஏற்பட்டு வலியை உண்டாக்கி, இயக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்தும். நீண்ட நாள் துயரத்தை அளித்தாலும் தக்க மருத்துவம் செய்து நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். சந்துவாத சூலை (Rheumatoid Arthritis) நோய்க்கும், இத்துன்பத்திற்கும் தொடர்பில்லை.

சில பொதுவானத் தோற்றங்கள்

காதுத் துளைகள், தலை, நெற்றியின் மேற்புறம், மண்டைப் பகுதிகள் ஆகிய இடங்களில் இப்படை பரவும். செதில்கள் தடிப்புடன் இடம் பெயறாமல் அடை போல் ஒட்டிக் கொள்ளும். தலைமுடி வன்மை இழந்து உதிரும். வெடிப்புகள் மிகுந்த வேதனை அளிக்கும். இடுப்பு, பிட்டம் ஆகிய பகுதிகளில் பரவி, யானைத் தோல் குட்டம் போன்று தோற்றம் அளிக்கும். நாட்கள் பலவாயினும், இவை தமது

அடையாளங்களைப் பதித்து, நோயைப் பிறருக்கு அறிமுகப்படுத்தும். உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் உண்டாகும் காளாஞ்சகப் படைகளில் செதில் உதிர்வது குறைவாக இருப்பினும் வறட்சி, வெடிப்பு, வேதனை ஆகியவற்றை உண்டாக்கிக் குருதி நீர் வடிதலை ஏற்படுத்தும்.

மருத்துவம்

வளி நோய்களுக்குரிய மருந்துகள், மற்றும் குறி குணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றிற்கேற்ற மருந்துகள், புறப் பூச்சு, அக மருந்துகள், துணை மருந்துகள், உணவு, பத்தியம், வாழ்க்கை முறை, உளப் பயிற்சி என்பனவற்றை இங்கு நோய் தீர்க்கும் வழி முறைகளாகக் கொள்ள வேண்டும்.

வளியும், ஐயமும் கேடடைவதால் தோன்றும் இந்நோய்க்கு மேற்கூறிய தாதுக்களைத் தன்னிலைப் படுத்தும் மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். கீல்களில் பாதிப்பு ஏற்படும்பொழுதும், வளி நோய்க்குரிய மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். மிகுவதும் தணிவதுமான இரு நிலைகளைக் கொண்ட இந்நோய் முன்கூட்டியே அறியப்பட இயலாத ஒரு வினோத நோயாகும். இந்நாள்வரை உலகெங்கிலும் உள்ள மருத்துவ முறைகளில் இந்நோயை அறவே நீக்கக் கூடிய மருத்துவம் இன்னும் அறியப்படவில்லை என்பதுதான் உண்மை. இந்நோயின் இயல்புகளான கிருமிகள் தாக்கமின்மை, தணிவதும் மிகுவதுமான விசித்திரப் போக்கு, உளத் தாக்கம் என்பவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு மருத்துவம் செய்வது, மருத்துவரின் கடமையும் பொறுப்புமாகும்.

புறப் பூச்சு மருந்துகள்

எள் நெய் கூட்டிக் கீழே குறிப்பிட்ட பொடிகளைப் (சூரணம்), புண்களின் மீது ஓரிருமுறை தினமும் தடவவும்.

1. ஆயில் பட்டை, பூவரசன் பட்டை, புங்கன் பட்டை, துவரை வேர்ப் பட்டை, கொல்லன் கோவை கிழங்குப் பொடி, வெள்ளருகு, சிறு செருப்படை, கொடிவேரி, சீரகம், ஓமம், கார்போக அரிசி, நீரடிமுத்து, திப்பிலி, லவங்கம், வாலுளுவை, சங்கன் பட்டை, அமுக்கரா முதலியவற்றின் பொடி.

2. கார்போகி, நீரடிமுத்து, சிற்றாமணக்கு கலந்த எண்ணெயை முன் பூசி, பின் குளிக்கவும்.

3. சித்திர மூலம் (கொடிவேரி), வெட்பாலைப் பட்டை, அவுரி வேர்ப் பட்டை, சிவனார் வேம்பு வேர், புங்கன் பால், ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெயை முன் கூறியது போல முன் பூசி, பின் குளிக்கவும்.

4. முக்கூட்டு எண்ணெய் : நல்லெண்ணெய் ஒரு பங்கு, சூரிய காந்தி எண்ணெய் ஒரு பங்கு சம அளவாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். குளிர் காலத்தில் இதே அளவில் மீன் எண்ணெய் சேர்த்துத் தடவவும். இவ்வாறு தடவுவதினால் உதிரும் நிலையில் உள்ள செதில்களும், தோல் கழிவுகளும் மிருதுவாக்கப்பட்டு குளியலின் போது தோலிலிருந்து விடுபடும். மேலும் தோலுக்குரிய ஊட்டச்சத்தான 'லினோலிக்' அமிலம் (Linoleic Acid) நல்லெண்ணெயிலும் சூரிய காந்தி எண்ணெயிலும் மிகுந்துள்ளன. மீன் எண்ணெயில் தோலைப் பாதுகாக்கும் ஊட்டச்சத்தான விட்டமின் எ, விட்டமின் டி உள்ளதால் தோல் பாதிப்புகள் விரைவில் நீங்கும். குளிப்பதற்குக் கடலை மாவு, சீயக்காய்ப் பொடி சிறந்தது.

உள் மருந்துகள்

1. சிவனார் வேம்பு குழித்தைலம் ஒன்று முதல் இரண்டு துளிகள் அரிசி மாவுடன் சேர்த்து, தினம் இருவேளை ஆகாரத்திற்கு முன் உட்கொள்ளவும்.

2. சேங்கொட்டை நெய்யை ஒரு காசு எடை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து, ஆகாரத்திற்குப் பின் இருவேளை உட்கொள்ளவும்.

மாத்திரைகள்

தாளகம், கந்தகம், இரசம், செப்புச் செந்தூரம், வெள் வங்க பற்பம், ஆயில் பட்டை, வாலுளுவை, கறுஞ்சீரகம், கார்போகரிசி, நீரடிமுத்து, சிவனார் வேம்பு குழித்தைலம், ஆடு தீண்டாப் பாளை, புங்கன் பால் ஆகியவை சேர்ந்த மாத்திரையைக் காலை, மாலை இரு வேளை, ஒவ்வொரு மாத்திரை, தேனில் குழைத்து அருந்தவும். பறங்கிப் பட்டை, அமுக்கரா, இருநெல்லி கற்பம் சேர்ந்த மாத்திரையைக் காலை, பகல், இரவு ஆகாரத்திற்குப் பிறகு, ஒரு மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும்.

பற்ப செந்தூரங்கள்

1. செம்புப் பற்பம், செம்புச் செந்தூரம்
2. இரசப் பற்பம், இரசச் செந்தூரம், இரசச் சுண்ணம்
3. வெள்ளீய பற்ப செந்தூரங்கள், காரீய பற்ப செந்தூரங்கள்

மெழுகு

1. இரசகந்தி மெழுகு
2. சேங்கொட்டை மெழுகு (இடி வல்லாதி)
3. நந்தி மெழுகு

வெட்பாலைத் தைலம்

வெட்பாலை இலையைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட இம்மருந்து '777 ஆயில்' என்ற பெயருடன் மத்திய ஆயுர்வேத மற்றும் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத்தால் காப்புரிமை செய்யப்பட்ட ஒரே சித்த மருந்து என்ற பெருமையைப் பெற்றுள்ளது.*

குளித்து சிறிது உலர்ந்த பின் வெட்பாலைத் தைலத்தை உடலெங்கும் பரவியுள்ள படைகள் மீது சிறிது சிறிதாகத் தடவவேண்டும். பின்னர்க் காலைக் கதிரவன் ஒளி படும்படி பத்து நிமிடங்கள் நிற்க வேண்டும். தோல் வறட்சியின் காரணமாக வெட்பாலைத் தைலம் தோலில் உறிஞ்சப்படுவதால், பணியில் ஈடுபடத் தடங்கல் ஏதும் இராது. மீண்டும் இரவு ஒருமுறை தடவ வேண்டும். பிணி நீங்கி

---

* இந்த எண்ணெயின் தயாரிப்பு முறையை முதன்முதலாக ஆய்வு செய்து அறிமுகப்படுத்திய பெருமை மரு. ஜ.ரா.கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களைச் சாரும் என மத்திய ஆயுர்வேத மற்றும் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் இயக்குநர் டாக்டர் வி.என். பாண்டே அவர்கள் 1987 ஆம் ஆண்டு, கழகம் வெளியிட்ட தனிவரைவு நூலில் (Monograph), தமது அணிந்துரையில் வியந்து பாராட்டியுள்ளார். சென்னை மத்திய சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையம் மற்றும் ஆயுர்வேத மற்றும் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் ஆகியவற்றின் இயக்குநர் டாக்டர் ஜி. வேலுச்சாமி அவர்களும் பாராட்டி நன்றி தெரிவித்துள்ளார்.

தேகம் தன்னிலை அடையும் வரை தொடர்ந்து தடவி வரவும். பின்விளைவுகள் ஏதும் இல்லை.

அக மருந்தாக வெட்பாலைத் தைலத்தைப் பயன்படுத்தும்பொழுது நோய்த் தாக்கத்தின் வீரியம் குறைந்து, புண்கள் விரைவில் ஆறும். ஆய்வுகள் இதை உறுதி செய்கின்றன. மேலும் நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்த நோய் முதலியவற்றைத் தீர்க்கும் மருந்துகளால் ஏற்படும் ஒவ்வாமை பாதிப்புகளையும் நீக்க வல்லது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. தொடர் நோயாக வரும் கிருமிகளின் தாக்கத்திற்கும் இந்த எண்ணெய் பயனுள்ளது எனவும், கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன எனவும் ஆய்வுகளின் வாயிலாக அறிகிறோம்.

உட்கொள்ளும் அளவு: ஐந்து மில்லி அளவுள்ள வெட்பாலைத் தைலத்தை 50 மில்லி சூடான பாலுடன் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் காலை, மாலை இருவேளை உட்கொள்ளவும்.

கற்ப மருந்துகள்

1. பொன்னாங்கண்ணி, சோற்றுப்பு, மிளகு - கலவை.
2. வேம்பின் துளிர், ஓமம், உப்பு - கலவை
3. கற்றாழைச் சாறு, மணத்தக்காளிச் சாறு, கோரை, அமுக்கராக் கிழங்கு - கலவை.
4. அழிஞ்சில், கீழாநெல்லி, சீரகம், சீந்தில், புளியாரை, நொச்சி, மூக்கிரட்டை, குப்பைமேனி, தூதுவளை, தேற்றாங்கொட்டை - கலவை.
5. அய சம்பீர கற்பம்
6. பூர்ண சந்திரோதயம்.

நாங்குநேரி எண்ணெய்

அகத்தியர் பரிபூரணம் 400 என்ற நூலில் இந்த எண்ணெய் பற்றிய குறிப்பு உள்ளது. திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் உள்ள நாங்குநேரியில் ஆனந்த சரவணர் என்ற வைணவத் தலம் உள்ளது. இத் தலத்தில் உள்ள திருக்கிணற்றில் இறைவனுக்குச் செய்யப்படும் அபிஷேக தீர்த்தம் வந்து சேரும். இவ்வாறு பல

நூற்றாண்டுகளாக நடைபெற்று வருகிறது. இந்த அபிஷேகத் தீர்த்தத்தில் சேரும் பொருள்கள் - சாம்பிராணி, பன்னீர், சந்தனம், இளநீர், எள் நெய் என்பன.

இவ்வாறு சேரும் எண்ணெயை வழித்து எடுத்துக்கொண்டு நாட்பட்ட தோல் வியாதிகளுக்கு, சிறப்பாக குட்ட நோய்க்குத் தொன்றுதொட்டுப் பயன்படுத்தி வருகின்றார்கள். காலை, மாலை இருவேளை புறப் பூச்சாகத் தடவிய பின் இரண்டு மணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும். குளிப்பதற்குப் பச்சைப் பயிறு மாவைப் பயன்படுத்தவும். இதன் மருத்துவப் பண்புகள், ஆராய்ச்சிக் கழகம் வெளியிடும் மருத்துவ இதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

யோகப் பயிற்சி

காளாஞ்சகப்படை மனத்தை பெரிதும் தாக்கும் நோயாதலால் யோகப் பயிற்சி மிகவும் பயன் உள்ளதாக இருக்கும். யோகப் பயிற்சியின் ஓர் அங்கமான மூச்சுப் பயிற்சியினால் உடல் கற்பமாகும். மனம் கட்டுப்படும். புலனைந்தும் வஞ்சனை செய்யும் நிலையில், மனம் விலங்காகித் தறிகெட்டுப் போவதைத் தடுக்க இயமம், நியமம், ஆதனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்னும் அட்டாங்க யோகப் பயிற்சி முறைகளை மேற்கொண்டு இந்நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ளலாம். இசை, இயற்கையுடன் ஒன்றி மனம் அமைதி அடைதல் போன்ற பழக்கங்களை மேற்கொள்ளுதலால் இனிய வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

புளிப்புள்ள உணவுகள், ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் காய், கனிகள் மற்றும் உணவு வகைகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுவது அவசியமாகும். வேறு கட்டுப்பாடுகள் இல்லை எனினும் மரக்கறி உணவே சிறந்ததென ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

மேலும் சில பரிந்துரைகள்

777 எண்ணெய் முழு அளவில் மூலிகைச் சத்து மட்டுமேயுள்ள மருந்தாகும். ஆகவே எண்ணெயில் தண்ணீர் விழாமல் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். 18 முதல் 24 மாதங்கள் வரை 777 எண்ணெய் வீரியம் குறையாமல் இருக்கும்.

பருத்தி ஆடைகளைச் செயற்கை இழை ஆடைகளுக்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்தவும். தோல் மற்றும் கான்வாஸ் செருப்புகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. சுற்றுப்புறச் சூழலின் காரணமாகவும், தட்பவெப்ப நிலை மாற்றங்களாலும் நோய் மிகினும் குறையினும் அந்நிலைக்கேற்றவாறு பாதுகாப்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அதிக வெயில், அதிகக் குளிர் ஆகியன ஆகா. குளிர் பதனம் (Air Condition) கூட ஊறு விளைவிக்கும். சளி, இருமல், சுரம் போன்ற வேறு நோய்கள் ஏற்படும் காலங்களில் அவரவர் குடும்ப மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளலாம். மலேரியா சுரத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் குளோரோகுயின் மாத்திரை சோரியாஸிஸை அதிகப்படுத்துமாதலால், மாற்று மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். உடம்பில் காயம்படுதல், கடுமையான நோய்க்குள்ளாதல் முதலியவற்றை இயன்றவரை தவிர்க்கவும். மது அருந்துதல், புகைப் பிடித்தல், போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தல் உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் ஊறு விளைவிப்பதால் இவைகளையும் நீக்க வேண்டியது அவசியம்.

தொடர்ந்து குறைந்த அளவில் மூன்று ஆண்டுகளாவது சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் காளாஞ்சகப்படை (சோரியாஸிஸ்) நோய் திரும்பத் திரும்பத் தாக்கும் அபாயத்தை வெகுவாகக் குறைக்க முடியும். நோயிலிருந்து பூரண குணமடைய வாய்ப்பும் ஏற்படலாம்.

X. தோல் புற்று

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

முன்னுரை

உடலின் அக உறுப்புகள் அல்லது புற உறுப்புகளில் திசுக்கள் அதனதன் இயல்பை மீறி, அதிவேக வளர்ச்சி அடைந்து, கரையான் புற்றை ஒத்திருப்பதால் இந்நோய் புற்றுநோய் எனப்பட்டது. கரையான்களால் உற்பத்தி செய்யப்படும் புற்று, புயலால் சாய்வதில்லை, மழையில் கரைவதில்லை. அதனைத் தகர்த்து எறிந்தாலும் அதன் அடியில் வாழும் தாய்ப் புழு மேலும் மேலும் கரையான்களை உற்பத்தி செய்து, மறுபடியும் புற்றைத் தோற்றுவிக்கின்றது. அது போலவே புற்று

நோயை அழித்தாலும் மேலும் மேலும் கிளைத்து மரணத்தைத் தருவதாலும், வெளிப்புறத் தோற்றம் கரையான் புற்றை ஒத்திருப்பதாலும் இது புற்று நோய் எனச் சித்தர்களால் அழைக்கப்பட்டது. மேலும் சித்த மருத்துவ நூல்களில் காணப்படும் பலவகையான கழலைகளான அதிமாமிசக்கழலை, என்புக்கழலை, நரம்புக்கழலை, இரத்தக்கழலை, விஷக்கழலை, நாற்கழலை, கொழுப்புக்கழலை. மற்றும் லிங்கப்புற்று, யோனிப்புற்று நாப்புற்று, வாய்ப்புற்று போன்றவைகளைத் தற்கால மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ள பலவகையான புற்று நோய்களுடன் ஒப்பிட்டுக் கூற இயலும். எனவே இந்நோய் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்த ஒரு நோய் என்பது நன்கு விளங்குகிறது. சித்த மருத்துவ நூல்களை நுட்பமாக ஆராயும்போது வேறு பல பெயர்களும் புற்று நோயைக் குறிப்பனவாக உள்ளது தெளிவாகும். திசுக்களின் அதீத வளர்ச்சியைத் துன்மாமிச வளர்ச்சி, விப்புருதிக் கட்டி என்றும் அழைத்தனர். மேலும் மற்ற நோய்களில் அரிதில் தீரும் அல்லது தீரா குறிகுணங்களைப் பார்க்கும்போது, அவற்றுள் பல புற்றுநோய்க்கான குறிகுணங்களை ஒத்திருக்கக் காணலாம்.

நோய் தோன்றும் இடம்

புற்றுநோய் என்பது மனித உடலில் காணும் உயிரணுக்கள், நோய் நுண்மங்களாக மாறி, அசுர வளர்ச்சி அடைவதுதான். இந்நோயின் பல வகைகள் பெயரிலும், அளவிலும், அமைப்பிலும் வேறுபட்டவையாக இருப்பினும், பொதுவான குறிகுணங்களைக் கொண்டவையாக உள்ளன. அவைகளைக் கீழ்வருமாறு தொகுக்கலாம் :

1. உடலின் எந்தப் பகுதியை வேண்டுமானாலும் இந்நோய் பற்றலாம். எனினும் உதடு, வாய், இவைகளில் உள்ள மென் தசைகள், உணவுக் குழல், இரைப்பை, நுரையீரல், மார்பகங்கள், கருப்பை மற்றும் தோலிலும்தான் மிகுதியாகப் பரவுகிறது.

2. பல்வேறு உறுப்புகளிலும், திசுக்களிலும் அறிந்துகொள்ளக் கூடிய காரணம் ஏதுமில்லாமல் தோன்றுகிறது.

3. பற்றிய உறுப்புகளில் அதிவேக வளர்ச்சியடைந்து, அருகிலுள்ள உறுப்புகளுக்கும், திசுக்களுக்கும் ஊடுருவிப் பரவும்.

4. பரவிய உறுப்புகள், திசுக்களில் நோய்க் குறிகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

5. மனித இனத்தைப் பொறுத்தவரை பொதுவாக இந்நோய் 36 வயதுக்குமேல் தோன்றுகிறது. எனினும் அந்த வயதுக்கு முன்பும் தோன்றக் கூடும்.

புறத்தோல் புற்றுநோய்க் காரணங்கள்

தோல் புற்றுநோய் புறத்தோல், உள்தோல் அல்லது மென்தோல் ஆகிய இரண்டையும் பாதிக்கும். புறத்தோல் புற்றுநோய் மிகவும் பெரும்பான்மையாகக் காணப்படுவதில்லை. ஒருவரது உடலில் வேறு சில ஆழ்ந்த நோய் நிலைமைகளின் காரணமாக அதாவது துணையாகத் தோன்றுகின்ற ஒரு நோயாகவே இருக்கிறது. புறத்தோல் புற்றுநோய் பொதுவாக நீண்ட நாட்கள் நீடிக்கிறது. மிக விரைவாக உடலுறுப்புகளுக்கு ஊடுருவிச் செல்வதில்லை. இது குறைந்த நச்சுத் தன்மை உடையதென்று கூறலாம்.

மேல் தோலில் ஏற்படும் தொடர்ந்த உறுத்தல் அல்லது உராய்வு தோல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்குரிய சூழலை உண்டாக்குகின்றது. குறிப்பாகக் கீழ்க்கண்ட பொருட்களினால் ஏற்படும் உறுத்தலைக் கூறலாம் :

1. புகைக்கரி
2. வீரம், வெள்ளைப்பாடாணம், அதன் பகுதிப் பொருட்கள்
3. பெட்ரோலியப் பொருட்கள்
4. நிலக்கரியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பொருட்கள்
5. சூரிய ஒளியால் ஏற்படும் தொடர்ந்த உறுத்தல்
6. எக்ஸ்ரே கதிர்
7. ரேடியம் கதிர்

மேற்கூறிய பொருட்களால் ஏற்படும் உறுத்தல் கீழ்க்கண்ட பகுதிகளிலேயே நோய்க்குறிகளை தோற்றுவிக்கும் :

1. கடினமாக, கரடுமுரடாக உள்ள தோல் பகுதிகள்
2. உடலில் ஏற்கனவே உள்ள வடுக்கள், பழைய தழும்புகள், துப்பாக்கிச் சூட்டினாலோ அல்லது வேறு ஆயுதங்களாலோ ஏற்பட்ட புண்கள் காலப்போக்கில் புற்றுநோயாக மாறுவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது

3. மருக்கள்

4. பாலுண்ணிகள்

5. உடலில் காணப்படும் கறுநிற அல்லது செந்நிறப் புள்ளிகள், மச்சங்கள்

6. ஊட்டச்சத்துக் குறைவினால் தோன்றும் குழிப்புண்கள் பெரும்பாலான சமயங்களில் புற்றுநோயாக மாறிவிடுகின்றன

7. சிறுகாயங்கள் தோன்றக் கூடிய இடங்கள், குறிப்பாகக் கண்களின் ஓரங்கள், மூக்கு, வாய் ஓரங்கள், இடுப்பில் காணும் தசை மடிப்புகள், அக்குள் ஆகியவைகளைக் கூறலாம்.

குறிகுணங்கள்

மேலே குறிப்பிட்ட இடங்களில், அதாவது தோலின் கடினமான பகுதி, ஏற்கனவே உள்ள வடு, மருக்கள், பாலுண்ணி, மச்சம், புண்கள் ஆகியவற்றின்மீது ஒரு வகையான கசிவு அல்லது ஈரப்பசை தோன்றுகின்றது. பின் காலப்போக்கில் சிறிது சிறிதாக ஒரு குழிப்புண்ணாகவோ அல்லது தசைக் கட்டியாகவோ மாறுகின்றது. சிறிய பொருக்குகள் தோன்றி அவற்றை மூடுகின்றன. எனினும் அவற்றின்மீது சிறு காயங்கள் ஏற்பட்டவுடன், அவை மீண்டும் குழிப்புண்களாக மாறிவிடுகின்றன. இந்தத் தோல் புற்று, தோலின் மேற் பகுதியில் மட்டுமே தோன்றியிருக்கலாம். அல்லது ஊடுருவிச் செல்வதாக இருக்கலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் அந்தக் குழிப்புண் வேகமாக அடுத்துள்ள பகுதிகளுக்குப் பரவத் தொடங்குகிறது. இவ்வாறு பரவும்போது அது தோலின் பெரும்பகுதியையோ அல்லது காது மடல்களையோ அரித்து, தோலை ஊடுருவி, கீழுள்ள தசைகளுக்கும் என்புகளுக்கும் பரவி, அவைகளையும் அரித்து விடுகின்றது. இது மற்ற வகையான புற்றுநோய்களைப் போல் நிணநீர் முடிச்சுகளுக்கோ, அருகில் உள்ள உடல் உறுப்புகளுக்கோ ஊடுருவிச் செல்வதில்லை.

உள்தோல் அல்லது மென்தோலின் மீது தோன்றும் புற்றுநோய்

மென்தோல் புற்றுநோய் பெருமளவில் தோன்றும் ஒரு நோயாகும். இவ்வகைப் புற்றுநோயில் இரண்டு வேறுபட்ட நிலைகள் காணப்படுகின்றன. ஒன்றில் புறத்தோலும் பாதிப்படைகிறது. மற்றொரு வகையில் புறத் தோல் பாதிப்படைவதில்லை. இந்த வகைதான் மிகப் பெரும்பான்மையாகக் காணப்படுகிறது.

காரணங்கள்

இவ்வகைப் புற்றுநோயும் உறுத்தல், உராய்வுகள் அல்லது தேய்வுகள் ஆகியவற்றால் நீண்ட காலம் ஓர் உறுப்போ அல்லது உறுப்புகளோ தொடர்ந்து பாதிக்கப்படுவதனால் உண்டாகிறது. உதாரணமாகப் புகை பிடித்தல் அல்லது புகையிலைச் சாற்றை மென்று விழுங்குதல் ஆகியவைகளைக் கூறலாம்.

குறிகுணங்கள்

முண்டுகளும் முடிச்சுகளும் நிறைந்த மென் தோல் புற்றுநோய் ஆரம்பத்தில் ஒரு கடினமான முடிச்சைப் போன்று காணப்படும். முன்பு மச்சமோ அல்லது பாலுண்ணியோ காணப்பட்ட பகுதியின் கீழ் தோன்றி வளரும். இந்த முடிச்சு அளவில் பெரிதாகிக் கொண்டே வரும். அதன் கீழ் உள்ள திசுக்கள் தொட்டறிந்து உணரக் கூடியவாறு புடைத்திருக்கும். பின்னர் குழிப்புண் தோன்றுகிறது. அதன் ஓரங்கள் வெளிப்புறம் திரும்பியும் கடினமாகவும் காணப்படும். அது பக்கங்களில் பரவுவதுடன் ஆழமாகவும் ஆகிக்கொண்டே வரும். அதன் போக்கு கட்டுப்படுத்தப்படவில்லையென்றால் இறுதியில் நோயாளியைக் கொன்றுவிடும்.

முகப்படைகள்

முகப்படைகள் புற்றுநோய்க்கு ஆதாரமாக உள்ள மற்றொரு நோயாகும். இப்படைகள் முகக்கிரந்திகளாக வளர்ந்துவிட்ட நிலையில், விரைவில் அது மென்தோல் புற்றுநோயாக மாறும்.

தொடக்கத்தில் நோயாளியின் முகத்தில் பொருக்கு ஒன்று தோன்றும். நோயாளி அதனைப் பிய்த்து எரிந்துவிட, மீண்டு பொருக்கு உண்டாகும். அதன் அடியில் அரிக்கப்பட்ட தோலையுடைய சிவந்த பாகம் காணப்படும். சில நாட்களில் இந்நோய் பரவி, பெரிதாகி, குழிப்புண்ணாகும். இக்குழிப்புண்ணின் ஓரங்கள் சிறிது சிறிதாக விரிவடைகின்றன. சில வேளைகளில் அது ஒரு திசையில் மட்டுமே விரிவடைந்து செல்கிறது. அதே நேரத்தில் அந்தப் புண் ஆறிக்கெண்டேவரும். குழிப்புண் வளர்ந்து, பெரிதாகப் பல நாட்கள் அல்லது பல ஆண்டுகள் ஆகலாம். அவ்வாறு அது பரவிப் பெருகும்போது, புற்றுநோய் பரவக்கூடிய தன்மையை முன்னரே பெற்றிருந்த திசுக்கள் அனைத்தும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அறிய இயலும்.

கங்க்ரி புற்று

காஷ்மீரில் வாழும் மக்கள் குளிர் காலத்தில் கடுமையான குளிரிலிருந்து தங்களைக் காத்துக்கொள்ள மட்பாண்டம் ஒன்றினுள் இலை தழைகளை இட்டுத் தீமூட்டி அதன் தணல் கனன்று கொண்டு இருக்கும்போது ஓர் சிறிய கூடையில் வைத்து வயிற்றோடு இணைத்துக் கட்டிக் கொள்வர். இதனால் அவர்களுக்குத் தேவையான வெப்பம் கிடைக்கிறது. தொடர்ந்து உடலின் மேற்புறத் தோல் இந்த வெப்பத்தினால் பாதிப்படைவதால் நாளடைவில் புண் ஏற்பட்டுத் தொடர்ந்த உறுத்தல் காரணமாகப் புற்றுநோயாகிறது. இதனைக் கங்க்ரி புற்று என்பர். இப்பிணி உண்டாகக் காரணமான அந்த மட்பாண்டத்திற்குக் கங்க்ரி என்று பெயர்.

மருத்துவம்

சித்த மருத்துவ நூல்கள் பலவற்றில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மருந்துகளும், அவை பயன்படுத்தப்படும் புற்றுநோய் வகைகளும், நூல் ஆதாரத்துடன் அட்டவணை படுத்தப்பட்டுள்ளன:

	மருந்தின் பெயர்	புற்று வகை	இக்குறிப்பு காணப்படும் நூலின் பெயர்
1.	பாலரச செந்தூரம்	லிங்கப்புற்று	தேரையர் வைத்திய காப்பியம் 1500
2.	ரச செந்தூரம்	லிங்கப்புற்று	புலிப்பாணி வைத்தியம் 500
3.	ராமபாண குளிகை	குறிப்புற்று	தேரையர் வைத்தியம் 1001
4.	கந்தக பற்பம்	லிங்கப்புற்று, யோனிப்புற்று	அகத்தியர் செந்தூரம் 300
5.	வெள்வங்க செந்தூரம்	யோனிப்புற்று	அகத்தியர் செந்தூரம் 300
6.	சூத பற்பம்	லிங்கப்புற்று	அகத்தியர் செந்தூரம் 300
7.	காந்த செந்தூரம்	லிங்கப்புற்று, யோனிப்புற்று	அகத்தியர் செந்தூரம் 300
8.	வாதரா சத குளிகை	லிங்கப்புற்று, யோனிப்புற்று	அகத்தியர் வைத்திய காவியம் 1500
9.	கறுவங்க செந்தூரம்	லிங்கப்புற்று	அகத்தியர் பள்ளு 2000
10.	மேகத் தெண்ணெய்	யோனிப்புற்று	அகத்தியர் வைத்திய ரத்ன சுருக்கம்
11.	ரச பற்பம்	மேகப்புற்று	போகர் 7000
12.	கரந்தை லேகியம்	கன்னப்புற்று	போகர் 7000

13.	பறங்கிப்பட்டை ரசாயனம்	கன்னப்புற்று, யோனிப்புற்று, லிங்கப்புற்று	போகர் 7000
14.	பஞ்ச பாண செந்தூரம்	கன்னப்புற்று	போகர் 7000
15.	கிரந்தி அரையாப்புக் கெண்ணெய்	கன்னப்புற்று	போகர் 7000
16.	சூத வெண்ணெய்	யோனிப்புற்று	போகர் 7000
17.	மேகந்தி குளிகை	கன்னப்புற்று	போகர் 7000
18.	சகல மேகத்திற்குச் செந்தூரம்	அண்டப்புற்று	யாகோபு வைத்திய சிந்தாமணி
19.	வங்க செந்தூரம்	லிங்கப்புற்று	யாகோபு வைத்திய சிந்தாமணி
20.	காந்த செந்தூரம்	யோனிப்புற்று	யாகோபு லோக செந்தூரம்
21.	வாலைரச பதங்கம்	லிங்கப்புற்று	புலத்தியர் வாத சூத்திரம்
22.	சூத பதங்கம்	கன்னப்புற்று	யாகோபு வைத்திய சிந்தாமணி
23.	சூத எண்ணெய்	கன்னப்புற்று	யாகோபு வைத்திய சிந்தாமணி
24.	புரையாதி ரணங்களுக்குத் தைலம்	கன்னப்புற்று	புலிப்பாணி வைத்தியம்-500
25.	சூத செந்தூரம்	கன்னப்புற்று, அண்டப்புற்று, யோனிப்புற்று, ஆசனப்புற்று, லிங்கப்புற்று	புலிப்பாணி வைத்தியம்-500
26.	சண்டரச பற்பம்	குறிப்புற்று, கன்னப்புற்று	போகர் சத்த காண்டம்

சென்னை சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் 1972 முதல் புற்றுநோய் ஆய்வு நடைபெற்று வருகின்றது. கண்ணுசாமி பரம்பரை வைத்தியத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ரசகந்தி மெழுகு பயன்படுத்தப்பட்டபோது மிகவும் நல்ல பலன் கிடைத்தது. Squamous Cell Carcinoma என்று கூறப்படும் புற்றுநோய் வகையில், 2ஆம் நிலை வரையில் உள்ள நோயாளிக்குப் பூரண குணம் கிடைத்துள்ளது. சற்று நோய் முதிர்ந்த (3ஆம், 4ஆம்) நிலைகளில் அதீத வலி குறைதல், நோயின் கடுமை குறைதல், நோயாளியின் வாழ்நாள் நீட்டித்தல் போன்ற குணங்கள் கிடைத்தன.

XI. வெண்படை

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

முன்னுரை

வெண்படை நோய், வெண்குட்டம் என்றும் சுவேதகுட்டம் என்றும் சொல்லப்படும், பதினெட்டு வகையான குட்ட நோய்களில் ஒன்றாகக் கூறப்பட்டிருப்பினும் இது குட்டநோய் அல்லது பெருநோயினின்றும் பெரிதும் வேறுபடும். பதினெட்டு வகையான குட்ட நோய்களில் பெரும்பாலானவைகள் பெருநோய் வகையினைச் சேர்ந்தவையல்ல.

வெண்படை பெருநோய் அன்று

குட்டநோய் அல்லது பெருநோயில் காணும் வெண் புள்ளிகளில் தொடு உணர்வு இல்லாத தன்மை காணப்படும். ஆனால் வெண்படையில், தொடு உணர்வு இயல்பாகவே இருக்கும்.

கொறுக்கு நோய் அன்று

கொறுக்கு நோய் உடலில் தோன்றி நான்கு முதல் ஆறு மாதங்களில் தோன்றும் வெண்படை, மேகவெண்படை என்று அழைக்கப்படும். அத்தகைய படைகளின் ஓரங்களில் மஞ்சள் கலந்த மரநிறம் அல்லது இளமரநிற வரம்பு காணப்படும். கொறுக்கு நோய் ஒரு தொற்று நோய். ஆனால் வெண்படை அல்லது வெண்குட்டம் ஒரு தொற்று நோய் அன்று.

வெண்பாண்டு அல்லது வெளுப்புடல்

உடல் முற்றும் நிறமிகளற்றுப்போய் வெளுப்பாகக் காணும் வெளுப்புடல் அல்லது வெண்பாண்டு என்ற ஒரு நிலையும் ஒரு சிலரில் காணப்படுகிறது. இவர்கள் உடல் முழுவதும் வெளுத்து, உடலில் உள்ள மயிர்கள் வெள்ளை அல்லது பழுப்பு நிறத்துடன் பறங்கியரைப் போன்ற தோற்றம் கொண்டவராக இருப்பர். இவர்களின் உடலில் நிறமிகள் ஒரு சிறிதும் இல்லாத நிலையால் இளம் வெயிலைக்கூட தாங்க இயலாதவராக இருப்பர். இவை அனைத்தினின்றும் வேறுபட்டது வெண்படை அல்லது வெண்குட்டம்.

நோய் இயல்

வெண்படை என்பது வெண்மை நிறமானப் புள்ளிகளாகவோ அல்லது படைகளாகவோ தோன்றி, அந்த இடத்திலுள்ள மயிரும் வெளுத்து மாறுபட்டுக் காணும்.



குறிகுணம்

உடல் முற்றும் ஆங்காங்குப் பரவலாகவோ அல்லது முகம், கை, கால், உதடு, ஆசனவாய் அல்லது குறி ஆகியவைகளில் ஏதேனும் ஓரிரண்டு உறுப்புகளிலாவது வெளுத்த புள்ளிகள் அல்லது படைகள் தோன்றி பல வருடங்களாக நிலை பெற்றிருத்தல் அல்லது நிதானமாகப் பரவுதல் என்ற குறிகுணங்கள் காணும். தவிர பாதிப்படைந்த இடத்தில் உள்ள மயிரும் வெளுத்துக் காண்பதுடன் அவ்விடத்தில் சில வேளைகளில் எரிச்சல் காணப்படும். மிகச் சிலரில் இந்நோய் அதிவிரைவாகப் பரவுவதுமுண்டு. சிலரில் சிலகாலம் நிலைத்திருந்து, பின் நிறமிகள் தோன்ற ஆரம்பித்து, வெண்புள்ளிகள் மறைவதுண்டு. அல்லது படர்ந்த வெண்மைநிறப் படைகளின் இடையிடையே நிறமிகளுள்ள புள்ளிகள் தோன்றி, பரவலாகக் காணப்படுவதும் உண்டு.

நோய்க் காரணம்

இந் நோய் உள்ள இடத்தில் மேல்தோலில் நிறத்தைக் கொடுக்கும் வில இம்மிகள் குறைவாகவோ அல்லது இல்லாமலோ இருப்பதைக் கண்டுள்ளனர். தெளிவான காரணங்கள் அறிய இயலாத நிலையில் சில யூகங்களும், சில கணிப்புகளும் இந்நோயைப் பற்றி நிலவுவதும் உண்மை. அவை கீழ்வருமாறு :

1. தோலில் ஏற்படும் தொடர்ந்த உராய்வு: துணி, ரப்பர், பிளாஸ்டிக், சில ரசாயனப் பொருள்களால் ஏற்படுவது.

2. உடலுக்கு அத்தியாவசியமான சில உலோகச் சத்துகள் அல்லது தாது உப்புகள் குறைந்த, சத்தற்ற உணவு.

குற்ற முதலிய வேறுபாடுகள்

"வாதமலாது மேனி கெடாது" எனத் தேரையர் கூறியதால், உணவு, செயல் முதலியவைகளால் வளிக்குற்றம் தன்னளவில் மாறுபட்டு, இரசம், குருதி ஆகிய உடற்கட்டுகளைக் கெடுத்து மேனியின் நிறத்தையும் கெடுக்கும்.

வெண்படையின் வகைகள்

இதன் தோற்றத்தை வைத்து மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்:

1. வளி (வாதம்) வெண்படை : இது சுரசுரப்புடன் சிவந்து, சிறிது கறுமைச் சாயலுடன் வெளுத்திருக்கும். வெளுக்காத இடங்களில் அழுக்கு நிறம் உண்டாகி இருக்கும்.

2. அழல் (பித்தம்) வெண்படை : இது செந்தாமரைப் பூவிதழ் போலச் சிவந்து, வெளுப்பாகப் பரவுதலும், எரிதலும் அவ்விடத்தில் உள்ள உரோமங்கள் உதிர்வதுமாக இருக்கும்.

3. ஐய (கபம்) வெண்படை : இது தும்பை மலரைப் போன்று வெண்மையாக, கொஞ்சம் தடித்துப் பரவும். இது பரவும் இடங்களில் அரிப்பு உண்டாகும்.

வெண்குட்டத்தில் சாத்திய, அசாத்திய குறிகள்

உரோமங்களை வெளுக்கப் பண்ணாமலும், கையால் தடவினால் மேடுபள்ளம் இல்லாமலும், சடைப் பின்னல் போலவோ, அக்கினியால் சுட்டாறிய வடு போலவோ இல்லாமல் இருந்தால் வெண்குட்டம் சாத்தியமாகும். மேற்படி சாத்தியக் குறிகளுக்கு மாறாக இருந்தாலும் முதலில் உள்ளங்கை, உதடு, குதம், குய்யம் என்னும் இடங்களில் உண்டாகி, மிக விரைவில் பரவினால் அசாத்தியமாகும்.

மருத்துவம் - உள் மருந்துகள்

1. நாவற்பழச் சாற்றில் செய்யப்பட்ட அயச்செந்தூரம்.

2. துவரை வேர்க் குழித்தைலம் கொண்டு அரைத்துச் செய்யப்பட்ட தாமிர செந்தூரம்

3. தூய்மை செய்த கந்தகம் ஒரு பங்கு, சிலாசத்து இரண்டு பங்கு, துவரை வேர் குழித்தைலம் விட்டரைத்து, குன்றியளவு மாத்திரைகளாகச் செய்து கொடுக்கலாம்.

4. தங்க பற்ப உருண்டை : அவுரி இலைச்சாறு 12 கிலோ எடுத்து வெயிலில் வைத்து மெழுகு பதத்தில் சுண்ட வைத்து, ஆடாதொடை இலைக்கற்கம் சம அளவு சேர்த்து, பின் புனுகு 35 கிராம், தங்க பற்பம் 7ஐச் சேர்த்தரைத்து, நெல்லிக்காயளவு உருண்டை செய்து நல்லெண்ணெயில் ஊறவிட்டுக் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளலாம்.

5. காட்டுச் சீரகம், உலர்ந்த தரா இலை, வெள்ளாட்டுப் பால் விட்டரைத்து ஒரு கிராம் அளவுள்ள மாத்திரை செய்து, இரண்டு வேளை உட்கொண்டும், இதனையே வெளிப் பூச்சாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

6. அறுகன் கட்டை சமூலத்தைச் சூரணித்து அதனுடன் ஆலம் பால் சேர்த்து, கற்ப முறைப்படி ஒரு மண்டலம் உண்ண வெண்குட்டம் தீரும்.

7. விளாம்பட்டை, காட்டு மாம்பட்டை, சேராங்கொட்டை, மிளகு, சிவனார்வேம்பு, மஞ்சள் ஆகியவற்றில் ஓரெடை எடுத்து, குழிப்புட நெய் இறக்கி, ஐந்து துளி சர்க்கரையில் கொடுக்கலாம்.

8. செங்கொன்றைப் பட்டையைக் குடிநீரிட்டு உட்கொண்டு, பட்டையை நீர் விட்டரைத்து மேலே பூசிவர, வெண்குட்டம் தீரும்.

9. நெய்சிட்டி கிழங்கைக் கறிவற்றல் போன்ற உணவுப் பொருளாகத் தொடர்ந்து உண்ண வெண்குட்டம் மாறும்.

10. செம்புச் செந்தூரம், தங்கச் செந்தூரம், பொன்நிமிளைச் செந்தூரம் ஆகியவற்றையும் வழங்கலாம்.

வெளி மருந்துகள்

1. கண்டங்கத்தரி பழத்தைக் குழைய வேகவைத்து, கடைந்து வடிகட்டி எடுத்த அளவிற்கு நான்கில் ஒரு பங்கு ஆலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து, கடுகு திரளக் காய்ச்சி, வெண்குட்டத்தின் மீது பூச, வெண்மை மாறும்.
2. ஆயில் பட்டையை இழைத்து மேலே பூசலாம்.
3. மருதோன்றி இலைச் சாற்றில் தாளகத்தை இழைத்துப் பூசிவர, நிறமாறும்.
4. கார்போக அரிசியைக் காடி விட்டரைத்துப் பூசலாம்.
5. கடுக்காய்ப்பூ என்னும் கற்கடக சிங்கியைக் காடி விட்டரைத்துப் பூசலாம்.
6. குறட்டை இலைச் சாறு, எள்நெய் கொண்டு செய்யப்பட்ட தைலத்தைப் பூசலாம்.
7. முதிர்ந்த பூவரசம்பட்டையின் உ.ள் பகுதியை மென்று கொப்பளித்து வர, உதட்டில் உள்ள வெண்புள்ளிகள் மாறும்.
8. காட்டுமல்லி இலையால் வெண்குட்டம் தீரும்.
9. செங்கொன்றைப் பட்டையை நீர் விட்டரைத்துப் பூசலாம்.
10. துவரை வேர் குழித்தைலத்தை மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்தலாம்.
11. மயில்துத்தத்தைக் குமட்டிக்காய்ச் சாற்றில் அரைத்துத் தடவலாம்.
12. கறுஞ்சீரகத்தை வெள்ளாட்டுப் பித்தில் பாவனை செய்து அரைத்து மெழுகாக்கித் தடவலாம்.
13. வெள்ளைப் பூண்டையும் நவாச்சாரத்தையும் அரைத்து மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்தலாம்.
14. சிரட்டைத் தைலம், கரப்பான் தைலம் இரண்டையும் சம அளவு கலந்து பாதிப்புள்ள இடங்களில் தடவலாம்.

இவற்றைத் தவிர கார்போகி, கறுஞ்சீரகம் நீரடிமுத்து சேராங்கொட்டை ஆகியவற்றைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட மருந்துகளை உள், வெளிப் பிரயோகமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

சென்னை சித்த மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் வெண்படை, வெளி நோயாளர் பிரிவில் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. இங்கு பொன் நிமிளைச் செந்தூரத்தை உள் மருந்தாகவும், சிரட்டை தைலத்தை வெளி மருந்தாகவும் பயன்படுத்தியதில் நல்ல பலன் கிடைத்தது. அதுபோலவே கண்டங்கத்தரி பழ சூரணத்தை உள் மருந்தாகவும், கண்டங்கத்தரி பழச்சதையும் ஆலிவ் எண்ணெயும் கலந்து செய்த தைலத்தை வெளிப் பிரயோகமாகவும் பயன்படுத்தியதில் மிகவும் நல்ல பலன் கிடைத்தது. ஆய்வுக் கட்டுரைகள் Journal of Research in Ayurvedha and Siddha என்னும் மருத்துவ இதழில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளன.

XII. தொழுநோய்

மரு. எஸ். இராஜலட்சுமி

முன்னுரை

தொழுநோய் என்பது மனித இனத்துக்கு மட்டுமே உண்டாகின்ற கொடுமையானதொரு நோயாகும். இது உடலின் முழுப்பகுதியையும் பற்றிவந்து தோலிலும் சளிச்சவ்விலும் நரம்புகளிலும் பிறழ் நிலை மாறுபாடுகளை உண்டாக்குகின்றதொரு நாட்பட்டநோய் ஆகும்.

குறிகுணங்கள்

இந்நோயில் தோல் பளபளத்தல், நிறமாறல், தடித்தல், மூடம் (உணர்வின்மை), உடலில் படைகளுண்டாதல், தொட்ட இடத்தில் தினவு, சில வேளை வியர்வை இல்லாதிருத்தல், நோவு, எரிச்சல், மயிர் சிலிர்த்தல், சிறு காயம் பட்டாலும் பெரும் புண்ணாதல், அதில் கறுத்த குருதி வடிதல், பேசும்போது தொண்டை வறளல், அதிக தூக்கம், ஆகியவற்றோடு, தலையிலே குழிவிழுந்து, குத்தலைத் தருகின்ற புண்கள், கை, கால்கள் அல்லது அங்குலிகள் கரைந்து குறைதல் ஆகிய இயல்புகள் காணப்படுகின்றன.

உலகில் ஏறக்குறைய எழுபது நாடுகளில் இந்நோய் காணப்பட்டாலும் ஆப்பிரிக்கா, இந்தியா, சீனா, கொரியா, எகிப்து, தென்அமெரிக்கா, மலேசியத் தீவுகள், உருசியா, நார்வே, பால்கன் முதலிய இடங்களில் மிகப் பரவலாக

உள்ளதென்பர். இந்நோய்க்குக் குறைநோய், பெருநோய், குட்டநோய் என்ற வேறு பெயர்களும் உள்ளன.

நோய் முதல்

பெருநோய் மைக்கோ பேக்டீரியம் லெப்ரே (Mycobacterium Leprae) என்ற நுண் கிருமியால் உண்டாகின்ற நோயென்று ஆர்மர் ஹேன்சன் (Armaur Hansen) என்பவர் 1873 இல் கண்டுபிடித்தார். மேலும் இது பரம்பரை நோயல்ல, எந்த வகுப்பினரையும், எந்த வயதிலும் பற்றக் கூடியது. சிறுவர்களை விரைவில் பிடிக்கும். பெண்களைவிட ஆண்களிடம் விரைவில் தொற்றும். நோய் கொண்டவரிடம் மிக நெருக்கமாகப் பழகுகின்றவர்களை இந்நோய் பீடிக்கும். எனினும் நோயாளிகளிடையே பழகும் பேர்களில் மூன்று விழுக்காட்டினருக்கே இது தொற்றுவதாகப் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரியவருகின்றது. தொழுநோய் நுண்கிருமிகள் தோலில் சோடண தாரைகளின் வழியாயும் வெளி விருதிகளினூடாயும் சென்று சோடண கிரந்திகள் நாசியினதும் வாயினதும் சளிச்சவ்வு, கண்ணின் உறுப்புகள், கிருகம், ஈரல், விரைகள் ஆகிய உள்ளுறுப்புகளிலும் பரவுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. இந் நோயால் பீடிக்கப்பட்டால், நரம்புகள் தாபிதமடைந்து வீங்குதலும், அழுகிக் குறைதலும் உண்டு. உறுப்புகளின் செயலின்மை, தசைச் சூம்பல் முடம் ஆகியவையும் தொடரும். நோய் தொற்றி ஒன்று முதல் ஐந்து அல்லது பத்து ஆண்டுகளான பின்னர் கூட நோயின் குறிகுணங்கள் தென்படலாம்.

நோய்ப் பகுப்பு

மேற் சொன்னபடி நோயானது தோலைப் பற்றினால் சுரம், நடுக்கல், அதிவியர்வை, நாசிச் சளிச்சவ்வு வறட்சியும், அதிநீர் சுரத்தலும் மாறி மாறிக் காணல், நாசிக் குருதிக் கசிவு முதலிய முற்குறிகள் காணும். முகம், குண்டி, கை, கால் ஆகிய இடங்களில் சிவந்த குருக்கள் தோன்றி, வியர்வையின்மை, சுரணையின்மை ஆகியன உண்டாகி செம்படைகளை ஏற்படுத்தி, குருக்கள் மறைந்துவிடும். பின்னர் மீண்டும் சுரம் தோன்றி புதிய குருக்கள் உண்டாகிப் படைகள் ஏற்படும். இவ்வாறு ஒன்றிரண்டு தடவை சுரம் மீண்டும் வந்தபின் படைகள் உடல் முழுமையும் பரவலாய்க் காணப்படும். அதனால் கை, கால்களின் புறப்பகுதியில் மட்டுமே இவை காணும். மூக்குத் தண்டு, காதின் கோணை ஆகியன தடித்தலாலும் கன்னச்சதை தடித்துத் தொங்கலாலும் பிணியாளனின் முகம் சிங்கம் போலத் தோற்றமளிக்கும். புருவப் புறப்பகுதியில் மயிர் உதிரலும், நகிற் காம்பு பருத்தலால் நகில் பெரிதாதலும் மூக்கு, தொண்டை, கிருகம் இவற்றின் சளிச்சவ்வு

பாதிக்கப்படுதலும் கண்ணின் சிருங்கையையும் திணையையும் பல வேளைகளில் இந்நோயால் ஏற்படும் தடிப்புகள் பாதிக்கும். இத்தடிப்புகள் பின்னர் அவ்வாறே நிரந்தரமாக இருத்தல் அல்லது உடைந்து சீழ் கொள்ளல் உண்டு. இதனால் கண்ணில் புண்கள் ஏற்பட்டுக் குருடாகும். தொண்டை, கிருகம் இவையும் சில வேளை அழிவதுண்டு.

தொழு நோய் நரம்பைப் பற்றினால் நரம்பு விலங்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதில் மணம் குன்றல், முகநரம்புகளில் வலி உணர்வு மிகுதியாய், எரிச்சல், குத்தல், ஊறல் போன்ற முற்குறிகள் தோன்றும். பின்பு கை கால்கள் மரத்துப் போய் உணர்வின்றி காணல், இரத்தினி நரம்பு பரவும் பகுதிதோறும் தசையும் முடமாதல் ஆகியன ஏற்பட்டு, தட்டையான படை போன்ற மூடத்தடிப்புகள் காணும். இம் மூடத்தடிப்புகள் முதலில் செம்படையாகவோ, நிறம் மாறியோ தோன்றி, இறுதியில், உலர்ந்து, அவ்விடத்தின் மயிர் உதிர்ந்துவிடும். இதன் பின்பு சிலகாலம் இவ்வாறே இருந்து பின் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதினால் ஏற்படும் குறிகுணங்கள் தோன்றத் தொடங்கும். இரத்தினி நரம்பு, செவி நரம்புப் பகுதிகளில் தடிப்புண்டாகி, அங்கை அகப் பேசிகள் வற்றிப் போகும். மூன்றாம், நான்காம் விரல்கள் மடங்கிப் போவதுண்டு. தசை, தோல், நகம், எலும்பு இவைகளில் மாறுபாடுகள் உண்டாதல், குழிப்புண்கள் ஏற்படல், சூம்புதல், விரல்கள் முன்வளைதல் ஆகியன ஏற்படும். சிறு என்புகள் கரைந்து போதலும் கை, கால் விரல்கள் குறைதலும் காணும். சில வேளைகளில், முக நரம்புகளான கபால, ஐந்தாம், ஏழாம் நரம்புகள் பாதிக்கப்படலாம். கீழ் உதடு வெளிப் பிதுங்கல், சிறுங்கை புண்ணாதல் ஆகியவையும் ஏற்படும்.

தொழு நோயில் பலருக்கு இறுதியாக நரம்பு, தோல் ஆகிய இரண்டுமே பாதிக்கப்படுகின்றன. இவை இரண்டும் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டால், முதலில் தோல் அல்லது நரம்பைப் பற்றிய குணங்களைக் காண்பித்து, மற்றது பின்னர் தோன்றவோ அல்லது இவை இரண்டும் ஒரே சமயத்தில் தோன்றவோ கூடும்.

நோய் முடிவு

தொழு நோய் நாட்பட்டுக் கடினமானதானால் அதைக் குணப்படுத்துவது கடினம். நோயின் முற்பகுதியில் மருத்துவம் செய்தால் நோயை மேலும் தீவிரமடையாமற் செய்யலாம். சில வேளை குணப்படுத்தவும் முடியும். தோலைப் பற்றிய தொழு நோய் நாளடைவில் இளைப்பு, பிருக்க நோய்கள், புப்புச சுரம் ஆகிய பிற நோய்களை உண்டாக்கக் கூடும். கிருகம் (கருப்பை) உறுப்புகள் ஆகியவை மென்மையான உள் நோயால் பீடிக்கப்பட்டால் குணம் காணுவது கடினம்.

குட்ட நோய்

இயல்

இந்நோயில் உடல் மினுமினுத்தல், படைகளுண்டாதல், கழலைகள் காணுதல், கை, கால்களின் விரல்கள் அழுகுதல் அல்லது அவைகள் வளைந்து குறைதல் ஆகிய இயல்புடையதாம்.

நோய் வரும் வழி

அழுகிய மீன், நண்டு, நத்தை, சிப்பி இவைகளை மிகுதியும் உண்ணல் வேகா உணவுகளைக் கொள்ளல், வயிறு நிறைய உண்டபின் யோக நிலையில் நிற்றல், இந் நோயுற்றவரிடம் நெருங்கி இருத்தல், அவர்கள் படுக்கையில், படுத்தல் ஆகியவைகளாலும், தன்வினை, பிறவினைகளாலும், தாய் தந்தையரின் வழியாலும் இந்நோய் பிறக்கும்.

கழலை (கிரந்தி) நோய்களாலும், மேக நோய்களாலும், எட்டு வகைப்பட்ட பெரு நோய்களும், மண்ணுளிப் புழுக்களாலும் வண்டு முதலிய பூச்சிகளாலும் தொத்து நோயாக எண்வகைப்பட்ட பெரு நோய்களும் பிறக்கும் என அறிதல் வேண்டும்.

முற்குறிகள்

முகம், கால், மார்பு, தொடை, காது, மூக்குத் தண்டு இவைகள் முதலில் மினுமினுத்துப் பின்பு தோல் கடினப்பட்டு, மயிர்க் கால்களின் இடையகன்று, மிகுந்த வியர்வை உண்டாகும். நாட் செல்லச் செல்ல மிகக் கடினப்பட்டு, தோல் உருண்டு திரண்டு, கறுத்தேனும் சிவந்தேனும் காணும். அதில் மிகுந்த தினவு உண்டாகும். அத்தோலானது திமிருடனேனும் உணர்ச்சி இன்றியேனும் காணப்படும். நோயுற்ற பாகத்தில் தீயிற் சுடினும் உணர்ச்சி இருக்காது. தீப்பட்ட புண்ணும் எளிதில் ஆறாது. கை, கால்களில் அடிபட்ட புண்ணாயினும் உலராது. நாளுக்கு நாள் பெருத்துக்கொண்டே போய், எளிதில் குணமாகாது துன்புறுத்தும்.

நோய் எண்

இந் நோயினைச் சிலர் குற்றளவாக வளி, தீ, ஐய முக்குற்றங்களைக் கொண்டு வளிக் குற்றத்தால் மண்டைப் பெரு நோயும், அழல் குற்றத்தால் அத்திக்காய்ப் பெரு நோயும், ஐய குற்றத்தால் வளைப் பெரு நோயும் அழகு பெரு நோயும், வளி- அழல் குற்றத்தால் நாக்குப் பெருநோயும், ஐய - அழல் குற்றத்தால்

தோல், புண், படை, கட்டிப் பெரு நோய்களும், ஐய - வளிக் குற்றத்தால் வெடிப் பெருநோயும், முக்குற்றத்தால் தடிப்பு, புறை, தாமரை, கொப்புளம், சிரங்கு, தோல் வெடிப்பு, கரப்புப் பெருநோய்களும் பிறக்குமென்பர்.

யூகி சிந்தாமணி எனும் நூலில் கூறப்பட்டுள்ள குட்டங்கள் வருமாறு :

1. படர்தாமரைப் பெருநோய் (புண்டரீகக் குட்டம்)

இந்நோய் உடலெங்கும் தாமரைப்பூ இதழ்போல் தோலில் குவிந்து படையுண்டாய் கறுப்பு, வெளுப்பு, சிவப்பு நிறங்களைப் பெற்று, தினவுண்டாகிச் சொறியச் செய்யும். பொறிந்த இடத்தினின்று செந்நீரைப் பெருக்கும். பின்பு வாடும். இவ்வாறு மிக்க நோயுண்டாக்கி வருத்தும்.

2. கொப்புளப் பெருநோய் (விடபோடகக் குட்டம்)

உடம்பு முழுமையும் தினவுண்டாகித் தீயினால் கொளுத்தியது போல எரிச்சல் உண்டாகிக் கொப்புளங்கள் கிளம்பும். தோல் வெடிப்பதுமன்றி, விரியன் பாம்புக் கடியின் நஞ்சால் உண்டாம் வீக்கத்தைப் போன்று தடித்து வீங்கி வெளுக்கும். நமை உண்டாகிச் சிவக்கும். உடலின் தோல் முழுமையும் தடித்து வீங்குதுமுண்டு. அதனால் மன வருத்தம் ஏற்படும்.

3. சிரங்குப் பெருநோய் (பாமாக் குட்டம்)

உடலில் தினவும் சொறியும் கண்டு, சொறிந்த இடமெல்லாம் வெளுத்துப் புண்ணாகி, அப்புண்களிலிருந்து சீழ்வடிதல், உடல் குன்றல், உடல் எரிச்சல், பாம்பின் தோல் போல் தோல் உரிதல். வீங்குதல், புண்பட்ட இடங்கள் எளிதில் உலராமல் கால், கைகள் அழுகி நாளுக்கு நாள் குறைந்து கொண்டே வருதல் என்னும் குறிகுணங்களை இந்நோய் பெறும்.

4. யானைத் தோல் பெருநோய் (கஜ குட்டம் அல்லது ஏகசரும குட்டம்)

இந்நோயினால் உடல் முழுமையும் கறு நிறமடைந்து, தோலுரிந்து சிவக்கும். தோல் வறட்சியடைந்து வெடித்து நமை உண்டாகும். யானையின் தோல் போல் கடினப்பட்டு, வரவரத் தோல் சுருங்கி இழுத்துக் கொள்ளும். உடலெங்கும் வலித்தல், கால் விரல்கள் கனத்தல் என்னும் குறிகளும் காணும்.

5. காதுப் பெருநோய் (கர்ண குட்டம்)

இந்நோயில் தோல் பொரி போல் வெடித்து உடம்பெங்கும் வலிக்கும். முக்குற்றத்தின் குணங்கள் தோன்றும். உடல் பருத்துத் திமிருண்டாகும். காதுகளின் விளிம்புகள் காக்கணம் பூவின் நிறத்தைப்போல் கறுத்த நீல நிறம் ஆகும் என்னும் குறிகளைப் பெறும்.

6. தோல் பெருநோய் (சர்ம குட்டம்)

இந்நோயில் தோல் பசுமை, வெண்மை, சிவப்பு, கறுமை ஆகிய நிறங்களாக மாறித் தினவுண்டாகித் தடித்து வெடித்து, அதனின்று சீழ் கசியும். அடிக்கடி அடி வயிற்றிலும் குறிக்கு மேலிடத்திலும் சொறியுமாறு செய்யும். சொறிந்த இடங்களில் எரிச்சல், வெப்பமாகத் தோன்றல் ஆகிய குறிகளைக் காட்டும். திமிரும் உண்டாகும்.

7. கறு பெருநோய் (கிருட்ண குட்டம்)

இதில் தோல் முழுமையும் கறு நிறமாகித் தோல் தடித்துச் சற்று சிவந்து , திமிர்த்து, நாற்றத்தோடு காணப்படும். அன்றியும் உடலில் அழற் குற்றம் கூடி, மிகச் சூட்டையும் வலியையும் பிறப்பிக்கும். இந்நோய் பெரும்பான்மையும் புறங்காலிலும், அரையிலும், தலையிலும் வருவதாகும்.

8. அத்திக்காய்ப் பெருநோய் (அவுதும்பர குட்டம்)

இந்நோயில் அத்திக்காய் போல், சிறிதும் பெரிதுமான கழலைகள் போன்று தோலிலிருந்து முளைத்தெழுந்து நாளுக்கு நாள் பெருத்து. அத்திக்காய் மரத்தில் காம்பொடு தொங்குவது போலக் கழலை கழலையாக உடம்பு முழுமையும் தொங்கும். உடல் கறுத்துச் சுருங்கும். அன்றியும் உடல் முழுமையும் தினவு, சொறி, திமிர் உண்டாகிச் சொறிந்தவிடத்தில் செந்நீர்பாய்தல், மயக்கமுண்டாதல் என்னும் குறிகளையும் காட்டும்.

9. வளையப் பெருநோய் (மண்டல குட்டம்)

இந்நோயில் தலையிலிருந்து உடல் முழுமையும் பச்சை நிறத்தோடுங் கூடிய சிவப்பான வளைவான படையைப் போலத் தோலுக்கு மேல் தடித்துக் கறுக்கும். அன்றியும் தினவெடுத்துச் சொறியும்படி செய்தல். சொறிந்த இடமெல்லாம் சிவந்து அதனின்னு நீர்வடிதல், தலைமயிர் வெளுத்துப் போதல் ஆகிய குறிகுணங்களும் காணும்.

10. வளிப் பெருநோய் (அபரிச குட்டம்)

இந்நோயினால் உடம்பு முழுமையும் நோதல், குருதி கறுநிறமடைதல், மனந் துன்புறுதல், உடல் துடித்து நோதல், உடலில் வளிக்குற்றம் மிகுந்து குடைச்சல், குத்தல் உண்டாவதோடு உடல் நடுங்கல், நீர் கொட்டல், உடல் வீங்கி வெடித்துப் புண்ணாதல் ஆகிய குறிகுணங்கள் தோன்றும்.

11. சொறிப் பெருநோய் (விசர்ச்சிகா குட்டம்)

இந் நோயில் வளி, அழல் ஆகிய குற்றங்கள் தன்னளவில் மிகுந்து தோலைத் தடிக்கச் செய்து தினவு, எரிச்சல், தாங்க முடியாத வலி முதலியவைகளை உண்டாக்கும். அன்றியும் தோல் வெடித்து வீங்கிப் புண்ணாகிப் பாம்பின் தோல் போன்று மினுமினுத்து, உடலும் கறுத்துப் போதலாகிய குறிகுணங்கள் காணும்.

12. செண்டை (செங்குட்டம், விபாதிகா குட்டம்)

இந் நோய் ஐய, அழல் கூட்டால் பிறந்து, உடலின் தோல் வெடித்து, தாங்கொனா எரிச்சலையும் சூட்டையும் உண்டாக்கி, கை, கால், கண், காது கழுத்து என்னும் இவ்விடங்களில் தோல் வெடித்து, சீழ்கோர்த்து, இவ்விடங்களில் வீக்கத்தையும் புண்களையும் உண்டாக்கும். வெடித்துப் புண்ணான இடங்களின் தோல், பாம்பின் தோலைப் போல் மினுமினுத்துக் காணல். என்னும் குறிகுணங்களோடு கை, கால் சந்துகளில் தோல் கறுத்துத் தடித்துக் காணும்.

13. பன்றித் தோல் பெருநோய் (கிமப குட்டம்)

உடலின் நிறம் பச்சையாகித் தோல் பன்றியின் தோல் போல் தடிக்கும். தினவும் சொறியுமுண்டாம். சிறுநீர் அடிக்கடி செந்நிறத்தோடும் நாற்றத்தோடும் இறங்கும். உடலில் பொறுக்க முடியாத நாற்றமெழும் என்னுங் குறிகுணங்களைக் காட்டி, நோய் முதிரிச்சி அடையும்போது பக்கவாதமும் தொடரும்.

14. தோல் வெடிப் பெருநோய் (சர்மதல குட்டம்)

இந் நோயில் உடலெங்கும் வலித்துக் கீறலாக வெடித்துத் தடித்துச் சிவப்பு நிறமாகும். நோயுள்ள இடங்களைத் தொடினும் நோயகும். தினவெடுக்கும். மயக்கமும், தளர்ச்சியும் உண்டாகும். வயிறு வலிக்கும் என்னுங் குறிகளைக் காட்டும்.

15. தடிப்புப் பெருநோய் (தத்துரு குட்டம்)

இந் நோயில் தோல் வட்ட வட்டமாகப் படையுண்டாகிச் சிறிது வெளுத்தாற் போலச் சிவந்து தினவை உண்டாக்கும். மயிர்கள் சுருண்டு திரட்சியாகும். அழல்/ஐயம் பெருகி, உடலைக் கதிக்கச் செய்து, திமிரை உண்டாக்கி, உடலை ஊதச் செய்தல் ஆகிய குறிகள் தோன்றும்.

16. நாப் பெருநோய் (சித்மா குட்டம்)

வளி - தீக் குற்றப் பெருக்கால் ஏற்பட்ட இந்நோய் உடலைச் சுரைப்பூவைப் போன்று வெண்மையாக்கும். உடல் முழுமையும் திமிரச் செய்து, பசுமஞ்சள் நிறத்தைப் பிறப்பிக்கும். உடலை அசைக்க முடியாதபடி நோதல், நினைவு அழிதல் என்னும் குறிகளையும் உண்டாக்கும்.

17. புரைப் பெருநோய் (சதாரு குட்டம்)

இந் நோயில் உடல் குருதியைப் போல் சிவப்பாகவோ அல்லது பசுமையும் வெண்மையும் கலந்த சிவப்பு நிறமாகவோ மாறும். படைகள் உண்டாகி, அதில் எரிச்சல் தினவு உண்டாகிச் சொறிந்த இடங்களிலெல்லாம் கரடுகட்டிப் புண்ணாகிப் புரை போடும். இவ்வாறாகக் கரடுகட்டியது பாம்பைப் போல் உருண்டும் நீண்டும், பருத்தும் காணும். அன்றியும் மூக்கு, காது, கன்னம் இவைகள் துடிக்கும். இக் குறிகுணங்கள் காண்பதோடு வளி, அழல் குற்றங்கள் இந்நோயில் மிகுந்தெழுமென அறிக.

18. வெண்படை (சகுவத குட்டம் - வெண் குட்டம்)

இந் நோயில் உடலில் தோல் தடித்தேனும் அல்லது தடிக்காதேனும் வெளுத்துக் காணல், அல்லது உடல் முழுமையும் மயிரும் வெளுத்துக் காணல். உதடு உள்ளங்கை, எருவாய், குறி முதலியவிடங்களில் நெருப்பு பட்டாற்போல் எரிச்சலும், தீப்புண் உலராது இருக்கும்போது காணும் வெண்மை கலந்த செந்நிறம் போல் காணல், 'வெண் படைகளில் கறும்புள்ளி காணல் என்னும் குறிகுணங்கள் காணப்படும். வெண்படை நோய்ப் பெருநோயால் வருவதாதலின் இது பெருநோய் போலவே தொற்று நோயாகும். எளிதில் குணமாகாது. தோலோடொட்டி வரும் வெண்படைகளில் சில ஆண் - பெண் கூட்டால் பிறக்கும் மேக நோயாகிய கொறுக்கு நோய்க்குத் துணையாகவும் வருவதுண்டு. அம்மேக நோய்க்கான மருத்துவத்தையும் இந்நோய்க்கான மருத்துவத்தையும் செய்வித்து மேலுக்கும் பற்றிட, நோய் தீரக் கூடும். சில வெண்படைகள் (வெண் குட்டங்கள்)

தொற்று நோயாக இல்லாதிருப்பினும், சில வேளை நோயினர் மக்கட்கும் வருவது உண்டு. ஆயினும் மருத்துவத்திற்குக் கட்டுப்படும்.

சரபேந்திர வைத்திய முறையில் குட்டங்கள்

மேற்கண்ட வகைப்பாட்டினைப் போலவே மேலும் ஒரு வகையில், சரபேந்திர வைத்திய முறைப்படி குட்டங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. அவை வருமாறு :

1. புண்டரீக குஷ்டம்

தாமரையின் பூவிதழ்போல் குவிந்து கறுப்பு, வெளுப்பு, சிவப்பு இவைகளுடன் கூடி, சருமத்தில் இரணம் உண்டாகும். அரிப்பு இருக்கும். சொறிந்தால் சுனைநீர் போல் நீர் கசியும், வேதனையுண்டாகும்.

2. விஸ்பேடை குஷ்டம்

சரீரத்தில் அரிப்பு ஏற்பட்டு, சருமத்தில் வெடிப்புகள் ஏற்படும். தீச்சுட்டால் போன்ற எரிச்சலைக் கொடுக்கும். சிற்சில இடங்களில் நல்ல பாம்பின் படம்போல் தடித்து வெண்மையாகும். சிவப்பு நிறமான துர்நீர் கசியும். தூக்கமும், அதிகமான வேதனையையும் தரும். தோலும் தடிக்கும்.

3. நம குஷ்டம்

அரிப்பு உண்டாகிச் சருமம் வெளுத்துச் சீழ்வடியும், தேகம் குன்றும், சரீரத்தில் எரிச்சல் எடுக்கும். தாமரைக் குடைப் போன்று மேலே சொறியும் உண்டாகும். பாம்பின் தோலைப் போல் வீங்கும். கால், கைகள் குறைவடையும்.

4. கேச்சர்ம குஷ்டம்

தோல் கறுநிறமாகி உரியும். உரிந்த இடம் சிவப்பாகும். பின் 'வற வற' என்று அந்த இடம் இருக்கும். நாளா வட்டத்தில் வெடிப்புகள் காணும். அரிப்பு உண்டாகும். கால், கை விரல்கள் கடினமாகி எரிச்சலைத் தரும். தேகத்தில் வலியும் ஏற்படும்.

5. கரண குஷ்டம்

சருமம் வெடிக்கும். உடல் வேதனை மிகுதியாகும். தேகம் வீங்கி, மத மதப்பு உண்டாகும். மர்மஸ்தானம் காக்கணத்தின் பூவைப்போல்

வெண்ணிறத்தையோ நீல நிறத்தையோ அடையும். வீக்கமும் ஏற்படும். மனக் கிலேசமும் அதிகரிக்கும்.

6. சிகுர குஷ்டம்

உடல் பொதுவாக வெண்ணிறத்தையோ அல்லது பசுமை நிறத்தையோ அடையும். சிவப்பும், கறுப்புமான தடிப்புகள் உண்டாகித் தாங்க முடியாத அரிப்பு உண்டாகும். தடிப்புகளிலிருந்து சிற்சில சமயம் சீழ் ஒழுகும். தசை, வயிறு பின்புறம் முதலான இடங்களில் நமைச்சலுண்டாகும். தேகத்தில் மத மதப்பு தோன்றும். தசையில் எரிச்சல் ஏற்படும். வயிற்றினடியில் தடிப்பு உண்டாகும்.

7. கிருஷ்ண குஷ்டம்

தேகம் கறுத்துப்போம். சிவந்த தடிப்புகள் உண்டாகி, தொட்டால் தெரியாமல் மத மதப்பு உண்டாகும். நாற்றம் எடுக்கும். உஷ்ணம் தாக்கும். உடம்பில் வலி எடுக்கும். புறங்கால், தலை முதலான இடங்களிலும் வலி அதிகமிருக்கும்.

8. அவுதும்பர குஷ்டம்

தேகத்தில் அத்திக்காயை ஒத்த கரணைகள் உண்டாகும். நாளா வட்டத்தில் அது பெருகும். உடம்பில் தோல் கரணையின் பாரம் தாங்காமல் திரைந்து தொங்கும். மத மதப்பும் ஏற்படும். அரிப்பு ஏற்பட்டுச் சொறிந்தால் செந்நிறமான துர்நீர் கசியும். மயக்கம் ஏற்படும்.

9. மண்டல குஷ்டம்

உடம்பு, தலை முதலான இடங்களில் பச்சை வர்ணமாகவும், சிவப்பு வர்ணமாகவும் தடிப்புகள் ஏற்படும். சிற்சில இடங்களில் தேகத்தில் கறுநிறமான படைகளும் ஏற்படும். அரிப்புண்டாகும். சொறிந்தால் சிவப்பு நிறமான நிணநீர் பெருகும்.

10. அபர்பாச குஷ்டம்

தேகத்தில் தாங்கமுடியாத வலியுண்டாகி, இரத்தம் கறுநிறத்தையடையும். மனக் கிலேசம் அதிகரிக்கும். தேகத்தில் வாயு அதிகரிக்கும். வீக்கத்துடனே உடலில் வெடிப்புகள் ஏற்படும்.

11. விசர்ச்சிகா குஷ்டம்

வாத பித்தக் கோளாறினால் உடலில் வெண்ணிறமான தடிப்புகள் ஏற்படும். தொட்டால் 'வழ வழ' என்று எண்ணெய் தடவியதைப் போலாகும். எரிச்சல், அரிப்பு முதலானவைகளும் உண்டாகும். சிற்சில இடங்கள் செந்நிறமாகத் தடிக்கும். நாவறட்சி உண்டாகும். வயிறு உப்புசம், எரிச்சல், சலசலப்பு முதலான குறிகளும் காணும்.

12. வையாதி குஷ்டம்

கப - பித்தங்கள் கோபித்து உடம்பில் வெடிப்புகளை உண்டாக்கும். தாங்க முடியாத வலி, அழற்சி முதலியவைகளை உண்டாக்கும். மேலும் கண், காது, தொண்டை, விரை முதலான இடங்களில் புண்களுண்டாகும். பாம்பின் உடலைப் போன்ற நிறத்தையடையும்.

13. கிடிப குஷ்டம்

சரீரம் பசுமை நிறமடைந்து யானைத் தோலைப் போன்று தோல் கடினமாகும். அதிகமான அரிப்பு ஏற்படும். அடிக்கடி மூத்திரம் இறங்கும். உடல் நாறும், வீக்கமுண்டாகும்.

14. தத்ரு குஷ்டம்

தேகத்தில் சிவப்பு நிறமாகவும், வட்டமாகவும் பற்பல தழும்புகள் ஏற்படும். உடல் வெளுக்கும். வலி ஏற்படும். மயிர் சுருண்டு போய் உருண்டையாகச் சடையாகும். பித்த கபம் அதிகரிக்கும்.

15. சர்தேவ (சர்மதல) குஷ்டம்

உடம்பு வலியேற்படும். கீற்று கீற்றாகத் தேகத்தில் வெடிப்புகள் உண்டாகி, வலியைத் தரும். தொட்டால் அதிக வேதனையைத் தரும். சிவப்பு நிறமாகும். மயக்கம், அசதி, வயிற்று வலி இவைகளும் காணும்.

16. ஸித்ம குஷ்டம்

வாத - பித்தம் அதிகரித்துத் தேகத்தில் சுரைப் பூவைப் போன்ற நிறமுள்ள தடிப்புகள் ஏற்பட்டு, மதமதப்புடன் வட்டமாக ஆகும். சிவப்பு நிறமான நீர்க் கசிவும் உண்டாகும். தேகத்தையும் அசைக்கமுடியாது, மறதி அதிகமாகும்.

17. சாதாரு குஷ்டம்

இரத்த நிறமான தடிப்புகளும், செழும் பச்சை, வெள்ளை இவைகளோடு கூடிய தடிப்புகளும் காணும். எரிச்சல், அரிப்பு முதலியவை தீரும். கபமும், வாதமும் அதிகரித்துக் கரடு கட்டிப் புண்ணாகும். பாம்பின் தோலைப் போன்று தடிக்கும். மூக்கு, காது, கன்னம் முதலான இடங்கள் தடிக்கும்.

18. சுவேத குஷ்டம்

உடல் பூராவும் வெளுத்துப் போகும். மயிர் வெளுத்தால் அது அசாத்யமாகும். உள்ளங்கை, குதம், குய்யம் முதலான இடங்கள் நெருப்புச் சுட்டாற் போல் எரியும். சிவந்துபோகும். உடலும் வீங்கும்.

வெண் குட்டம்

வெண் குட்டம் என்ற நோயை வெண்படை என்றும் சுவேத குட்டம் என்றும் சொல்வர்.

இயல்

வெண்படையாவது உடலில் மங்கிய வெண்மையான நிறமுள்ள, பல அளவான புள்ளிகளும் படைகளும் விகாரமாகக் காணுவதோடு சிலவேளை அவ்விடத்திலுள்ள மயிரும் வெளுத்துக் காண்பதான ஒரு நோய்.

குறிகுணம்

இந்நோயில் தோல் தடித்தல் அல்லது தடிப்புறாதிருத்தல் உடல் முழுவதுமாவது முகம், கை, கால், உதடு, உள்ளங்கை எருவாய், குறி முதலிய சில இடங்களிலாவது மங்கிய வெளுப்பு நிறமான, பல அளவுகளுள்ள புள்ளிகளாவது ஏற்படுதல். அவ்விடங்களின் மயிர் வெளுத்தல், சில வேளை உதிரல், சில வேளை அவ்விடங்களில் எரிச்சல் காணுதல் ஆகிய குறிகுணங்களைக் கொண்டிருக்கின்றது.

நோய்க் காரணம்

பொதுவாகக் குட்டம் வரக் காரணமானவைகளே இந்நோயையும் விளைவிக்கின்றன என்று கூறப்படினும், சரியான காரணம் இன்னும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை. தோலில் துணி முதலியவற்றினால் விடாமல் ஏற்படும் உராய்தல்,

தரமற்ற சுரபி நீர்களின் விகற்பம், நெளியும் பொருட்கள் தோலில் அடிக்கடி உராய்தல், சத்தற்ற உணவு போன்றவை சில காரணங்களாக எண்ணப்படுகின்றன.

இத்தோல் நோய் கண்டவிடத்தில் தோலில் காணும் நிறமிகள் என்ற உடலுக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கக் காரணமான வில இம்மிகள் குறைந்து போதல் அல்லது இல்லாமல் இருத்தலைக் கண்டுள்ளனர். இந்நோய் ஒருவகை காமியத்தால் பிறக்கும். மேக நோயாகிய கொறுக்கு நோய்க்குத் துணையாகவும் வருவதுண்டு. தொழு நோயினும் வெண் படை காண்பதுண்டு.

நோய் பகுப்பு

வெண்படை நோயானது குற்ற அளவாக வாத வெண்படை, பித்த வெண்படை, கப வெண்படை என்று மூன்றாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இதனுடன் மேக வெண்படையையும் கூட்டிக் கொள்ளலாம். மேக நோயிலும் தொழு நோயிலும் ஏற்படும் வெண்படைகள் தொற்றக் கூடியன. ஏனையவை தொற்றாதவை. எனினும் சில வேளை பரம்பரை நோயாக வருவதுண்டு. தொழு நோயிலும் வெண்படை காண்பதுண்டு.

1. வாத வெண்படை : இது சொரசொரத்துச் சிவந்து, செந்நிறம் கறுமைச் சாயலுடன் வெளுத்திருக்கும்.

2. பித்த வெண்படை : இது செந்தாமரைப்பூ இதழ்போல் சிவந்த வெளுப்பாகப் பரவும். அவ்விடங்களில் எரிச்சலும் மயிர் உதிர்வதுமாய் இருக்கும்.

3. கப வெண்படை : தும்பை மலர் போல வெண்மையாக வெளுத்து, கொஞ்சம் தடித்துப் பரவும் இடங்களில் நமைச்சல் உண்டாகும்.

இம்மூன்று வகைத் தோற் பிணிகளும் குருதி, மாமிசம், கொழுப்பு ஆகிய உடல் தாதுக்களைப் பற்றினால், பார்வைக்கு அருவருப்பும் விகாரமும் ஆன நிறங்களையும் உண்டாக்கும். அன்றியும் இவைகளால் தேகத்தில் வீக்கமும், வெடிப்பும் உண்டாகும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

4. மேக வெண்படை : இது கொறுக்கு நோய் உடலில் கலந்த நான்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் தோன்றுகிறது. இது வளர்ந்த நிலையில் கொறுக்கு நோய் மீளும்போது உண்டாகிறது. இவ்வித வெண்படை அநேகமாகக் கழுத்தின் பின் புறப்பகுதிகளில் காணுகிறது. சில வேளை தோல் பெருத்து, முதுகின் மேற்பாகம், கரம் ஆகிய இடங்களின் தோலையும் பரவலாகப் பாதிக்கிறது.

மேக வெண்படையால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகள் நிறமிகள் இன்றி வெளுத்த சிறு சிறு படைகளைக் காட்டும். இப்படைகளின் சுற்று வரம்பு மஞ்சள் கலந்த மர நிறமாகவாவது இளம் மர நிறமாகவாவது உள்ள நிறமி அதிகரித்த வளையங்களுடன் காணுகிறது. இப்படைகள் வட்டமாகவும், இரண்டு முதல் மூன்று மி.மீட்டர் விட்டமும் அதற்கும் மேற்பட்ட அளவுகளிலும் உண்டாகும். இந்நோயில் நிறமியற்ற பகுதிகளும், நிறம் மிக்கப் பகுதிகளும் மாறி மாறி நிறைத்து சேர்ந்து காண்பதால் தோல் கண்ணுள்ள சல்லடை போன்று தோற்றமளிக்கும். இந்நோய் பெண்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. இது பல மாதங்களாவது பல ஆண்டுகளாவது உடலில் அப்படியே இருக்கும். கொறுக்கு நோய்க்கான மருத்துவம் செய்ய மெதுவாகக் குறையும்.

இவை தவிர உடல் முழுவதும் நிறமிகளற்றுப் போய் வெளுப்பாகக் காணும். வெளுப்புடல் என்ற ஒரு நிலையும் சிலரில் காண்கிறது. இவர்களின் உடல் முழுவதும் வெளுத்துக் காண்பதோடு உடலின் மயிர் பழுப்பாகவாவது வெள்ளையாகவாவது இருக்கும். இவ்வகையான வெளுப்புடல் கொண்டவர்கள் இளம் வெயிலைக் கூட தாங்க முடியாதவர்களாய் இருப்பார்கள். பறங்கியரைப் போலத் தோற்றம் கொண்டவர்களாய் இருப்பர்.

மருத்துவம்

பெருநோய்க்கு எண்ணெய்ப் பூச்சு

ஊமத்தம் வேர்
கழற்சிக் கொடி வேர்
சித்திரமூல வேர்
அவுரி வேர்

இவைகள் வகைக்கு 2 வராகனெடை அளவு எடுத்து, துருசு 2 வராகனெடையும் எடுத்து, இடித்துத் தூள் செய்து ஆமணக் கெண்ணெய் 1 படி குழப்பி

தேன்	-	ஒரு உழக்கு
எருக்கம்பால்	-	ஒரு உழக்கு
ஆலம்பால்	-	ஒரு உழக்கு

இவைகளையும் சேர்த்து, அடுப்பின் மேலேற்றி எரித்துப் பதத்தில் இறக்கவும். இதனை உடலில் தேய்த்துப் பிடித்து விடவும்.

40 நாட்களில் வண்டு கடி, பெருநோய் முதலானவை தீரும்.

80 நாட்களுக்கு வெந்நீர் சாதம் சாப்பிடவும்.

விப்புருதி, பெருவியாதி, புண், கிரந்திக்குக் கல்கம்

முற்றிய வேப்பம் பட்டை
வெற்றிலைக் கொடி சமூலம்
கழற்சிக் கொடி கிழங்கு
புங்கம் பட்டை
வாழைக் கிழங்கு

இவைகளை வேப்பிலைச் சாறு விட்டு நன்றாக அரைத்து ஒரு பாக்களவு எடுத்து, அந்தச் சாற்றிலேயே குழப்பி உட்கொள்ளவும். எண் ஒன்றில் கூறப்பட்ட எண்ணெயைத் தடவி வரவும். 40 நாட்கள் இவ்வாறு பூசி வரவும். 10 நாட்களுக்கொருதரம் தைலத்தினால் தலை முழுகவும்.

பத்தியம்

புளி, உப்பு இவைகளைச் சேர்க்காமல் வெந்நீர் சாதம் சாப்பிடவும்.

தீரும் நோய்கள்

தினவு, அரிப்பு, தடிப்பு, பெருவியாதி விப்புருதி, புண், கிரந்தி, உண்டைக்கட்டு முதலானவை நீங்கும்.

குட்டத்திற்குக் கெந்தக மருந்து

நெல்லிக்காய் கந்தகம் 1 பலம் எடுத்து, வேப்பெண்ணெய் விட்டு நன்றாக அரைத்து அதனுடன் வெற்றிலைச்சாறு 3 படி விட்டுக் குழப்பி வெயிலில் வைக்கவும். இறுகியபின் அதனுடன் தேன், நெய் இவைகளைவிட்டு 40 நாட்கள் உட்கொள்ளவும். 18 வகைக் குட்டங்களும் நீங்கும்.

குட்டம் முதலானவற்றுக்குக் காகபற்பம்

துத்த நாகத்தை உருக்கி பசு மூத்திரத்தில் சாய்த்து சுத்தி செய்யவும். ஒரு சட்டியை அடுப்பின் மேலேற்றி அந்த நாகத்துடன் செந் நாயுருவித் துண்டுகளைக் கூடப்போட்டு எரித்து, வேப்பங் குச்சியினால் கிளறவும். 3 நாட்கள் இவ்வாறு

செய்யவும். பின்னர் நுணுக்கித் தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பற்பத்தில் 1 பணவெடை (3 1/2 குன்றி) எடுத்து, சர்க்கரை, தேன், வேப்பெண்ணெய் இவைகளுடன் கூட்டி உட்கொள்ளவும். பலவகையான குட்டங்கள், கடி விஷம் கிராணிகள் முதலானவைகளும் தீரும்.

வல்லாதகி ரசாயனம்

1000 வெற்றிலைக்குச் சுண்ணாம்பு தடவி, இடித்துச் சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். அதில் மூக்கையறிந்த சேராங் கொட்டைகளை (சுமார் 200) ஊறப் போடவும். பின்னர் இவைகளை வெயிலில் உலர வைத்து இடித்து 4 மரக்கால் சுத்த நீர் விட்டு, ஒரு மரக்கால் ஆகும் வரை வற்றவைக்கவும். கஷாயத்தை வடிகட்டிக் கொண்டு 5 சேர் வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகுபதமாகக் காய்ச்சவும். இதனுடன்

மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி மூலம் இவைகள் வகைக்கு 5 பலம்

சித்திர மூலவேர்	-	2 பலம்
திப்பிலி	-	2 பலம்
தான்றித் தோல்	-	2 பலம்
கழற்சிக் கொடி வேர்	-	6 பலம்

இவைகளைச் சூரணித்து ஆவின் நெய் 1 படியும் விட்டுப் பாகுடன் கிளறி இலகிய பதத்தில் இறக்கவும். நன்றாக ஆறியபின் தேன் 1 படி விட்டுக் கலந்து 2 காசெடையள வெடுத்து உட்கொள்ளவும். 40 நாட்கள் உட்கொள்ளக் குட்டங்கள், பற்பல கடிவிஷங்கள் முதலானவை தீரும்.

குட்டத்திற்குத் தகரை லேகியம்

தகரை விதை, கொடிவேலி வேர், வாயு விடங்கம், மஞ்சள், வெட்பாலைப் பட்டை, எருக்கம் வேர், செங்கழுநீர்க் கிழங்கு, கோஷ்டம், மர மஞ்சள், நெல்லிப் பருப்பு, கொன்றைக் கொழுந்து, கார்போக அரிசி இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டுப் பசுவின் மூத்திரம் விட்டு அரைத்து உடலில் பூசவும். குட்டங்கள் தீரும்.

குட்டத்திற்குக் குழித்தைலம்

தகரை விதை, கார்போக அரிசி, எள்ளு, உளுந்து, சுத்தி செய்த செங்கொட்டை இவைகள் வகைக்கு 1 படி

வாலுளுவை வேர், தகரை வேர், வெள்வேலம் புரணி, தேக்கம் செதிள், எருக்கம் வேர், புளியஞ் சிராய், வெட்பாலைப்பட்டை, மான் கொம்பு, துளசி வேர், சிறு குறிஞ்சான் வேர், நெடுங் குறிஞ்சான் வேர், கொன்றைப் பட்டை, செம்புளிச்சை, செங்கதாரிப் பட்டை, சதுரக் கள்ளிச் சிராய் இவைகள் வகைக்கு 5 பலம்

சுத்தி செய்த பாதரசம் -	$^1/_2$ பலம்
நெல்லிக்காய் கந்தகம் -	1 பலம்
பொரித்த பெருங்காயம் -	1 பலம்

இவைகள் எல்லாவற்றையும் கல்வத்திலிட்டு, எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு நன்றாக அரைத்து, ஒரு பெரிய பானையின் அடியில் ஒரு துவாரம் போட்டு அதன் உட்பக்கத்தில் இக்கல்கத்தை நன்றாகப் பூசிவிடவும். பின்னர் முற்கூறிய வேர் விதை முதலானவைகளைச் சுமாராக இடித்துப் பானைக்குள் போடவும். பானை வாய்க்குச் சீலைமண் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பூமியில் ஒரு குழி செய்து அதில் ஒரு கலசத்தை வைத்து அதன் மேல் மருந்துள்ள பானையின் துவாரம் நடுவில் வரும்படியாகப் பொருத்தி சீலைமண் செய்யவும். பின்னர் சுற்றிலும் எருமுட்டைகளையோ அல்லது விறகையோ அடுக்கி 1 சாமம் எரிக்கவும். நன்றாக ஆறியபின், பானையை நீக்கிக் கலசத்தில் விழுந்திருக்கும் குழித்தைலத்தை எடுத்து பத்திரப் படுத்தவும்.

இந்தத் தைலத்தில் 3 $^1/_3$ குன்றி அளவுக்கு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு, மேலுக்கும் பூசவும். குட்டங்கள் தீரும்.

8. கெந்தக ரசாயனம்

சுத்தி செய்த கெந்தகம் - 6 பலம்

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, சுத்தி செய்த சேராங் கொட்டை, நெல்லிவற்றல், வெள்ளைக் கொடி வேலி வேர், யானைத் திப்பிலி, வாயுவிடங்கம், சன்னலங்கப்பட்டை, லவங்கப் பத்திரி, கடுக்காய்த் தோல், தான்றித் தோல், ஏலக்காய் வகைக்கு ஒரு பலம்

இவைகளைக் கல்வத்திலிட்டு இடித்து வஸ்திரகாயஞ் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேக பலத்திற்கு ஏற்றபடி 1 முதல் 3 வராகனெடையளவு காலை நேரங்களில் தேனிலோ, வெண்ணெயிலோ, நெய்யிலோ, சர்க்கரையிலோ, அல்லது வாழைப்பழச் சாற்றிலோ கொடுக்கவும்.

பத்தியம்

புளிப்புச் சுவை பதார்த்தங்கள், கடுகு இவைகளை நீக்கவும். பசுவின் பால் சாதம் சாப்பிடவும். நீடித்த ஆயுளும், நல்ல தேக அழகும் பலமும் தரும். கிராணி, குஷ்டம், மகோதரம், அக்கினி மாந்தம், மூலம், பித்தம் முதலானவை நீங்கும்.

45 நாட்கள் உட்கொள்ளவும்.

9. குட்டம், பவுத்திரம் உட்பட்ட பல வியாதிகளுக்குக் குக்குறு கிருதம்

முற்றிய வேப்பம் பட்டை, கண்டங்கத்திரி வேர், ஆடாதோடை வேர், பேய்ப்புடல், முற்றிய சீந்தில் கொடி, சிறுவழுதுணை வேர்

இவைகளை வகைக்கு 10 பலங்கள் வீதமெடுத்து இடித்து ஒரு முடாவிலிட்டு 8 மரக்கால் சுத்த நீர் விட்டு, அடுப்பின் மேலேற்றி ஒரு மரக்காலாகும் வரை வற்றவைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதனுடன் பசுவின் நெய் 1 படி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வாயுவிடங்கம், சந்திச் சாரம், பொன் முசுட்டை வேர், மிளகு கொடி வேலி வேர், திப்பிலி மூலம், மஞ்சிட்டிக் கிழங்கு, வசம்பு, கடுக்காய்த் தோல், அதிவிடயம், வெட்பாலையரிசி, கடுக ரோகிணி, நவச்சாரம், செவ்வியம், ஏலக்காய், கோஷ்டம், திப்பிலி, மஞ்சள், சுக்கு, சீரகம், ஓமம், வீழி வேர்ப்பட்டை, தேவதாரு

இவைகள் வகைக்கு ஒரு வராகனெடையும் சுத்தி செய்த சுக்கு ஐந்து வராக னெடையும் எடுத்து, இடித்துத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து, முன்கூறிய கஷாயத்துடன் குழப்பி, அடுப்பின் மேலேற்றி ஐந்து நாட்கள் சிறுகச் சிறுக எரித்து, ஆறாவது நாளன்று பக்குவத்தில் இறக்கவும். இதனை வடிகட்டி ஒரு ஜாடியில் பத்திரப்படுத்தவும். இந்த நெய்யில் சுத்தி செய்த குங்கிலியம் 5 வராகனெடை எடுத்து நுணுக்கிச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினம் காலையில் 2 வராகனெடை உட்கொள்ளவும்.

தீரும் நோய்கள்

பாண்டு, மண்டைச் சூலை, க்ஷயம், குட்டம், வீக்கம், கண்டமாலை, விப்புருதி, ரத்தவாதம் வாந்தி, புண்கள் முதலியன குணமாகும்.

10. கெந்தக பற்பம்

சிறு சின்னிலையை எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டு, நன்றாக அரைத்துக் குகை செய்து வைத்து, அதனுள் சுத்தி செய்த கெந்தகத்தை இட்டு மூடி, ஓட்டில் வைத்துச் சீலைமண் செய்து குக்குடப் புடம் (ஒ சாண் நீள அகலமுள்ள புடம்) இடவும்.. பின்னர் புடத்தைக் கலைத்து பற்பத்தைப் பத்திரப்படுத்தவும். ஒரு நெல்லெடை எடுத்துத் தேனில் கொடுக்கவும்.

தீரும் நோய்கள்

வயிற்று வலி, மேக ரோகம், வாத ரோகம், கிரந்தி வீக்கம், பாண்டு, குட்டம், கர்ப்ப ரோகம், சூலை முதலான நோய்கள் நீங்கும்.

11. குட்டங்களுக்குப் புங்கம் நெய்

புங்கம் பட்டை, தேவதாரு, சுத்தி செய்த சேங்கொட்டை, வேப்பம் பட்டை, கச்சோலம், வில்வ வேர், சாறனை வேர், ஆயிற்பட்டை, கடுக்காய்த் தோல், கள்ளி வேர், கொடிவேலி வேர், சுத்தி செய்த வாளம், கண்டத் திப்பிலி, புஷ்கர மூலம்

இவைகளை வகைக்கு 10 பலம் எடுத்து வெட்டி ஒரு முடாவிலிட்டு 4 மரக்கால் சுத்த நீர் விட்டு அடுப்பின் மேலேற்றி ஒரு மரக்காலாகும்வரை வற்றவைக்கவும். பின்னர் பருத்திக் கொட்டை, கொள்ளு இவைகளை வகைக்கு 1 படி எடுத்து இடித்து 12 படி சுத்த நீர் விட்டு அடுப்பின் மேலேற்றி, 3 படியாகும் வரை வற்றக் காய்ச்சி, இரு கஷாயங்களையும் ஒன்று சேர்த்துப் பசுவின் நெய் 3 படியும் விட்டு:

கடுக்காய்த் தோல், தான்றித் தோல், கம்பில்லம் (ஞாழல்), வஞ்சிப்புல், வாசனைப்புல், சுக்கு, நெல்லிவற்றல், வசம்பு, சிறுதேக்கு, வால் விடங்கம், யானைத் திப்பிலி

இவைகளை வகைக்கு 1 பலம் வீதம் எடுத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து கஷாயத்துடன் கலந்து அடுப்பின் மேலேற்றி எரித்துப் பதத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு, வேளைக்கு 1 காசெடை வீதம் உட்கொள்ள, சோணித வாதம், மூலம், கட்டி, குன்மம், பிரமேகம் முதலியன போம். கொத்துக் கடலையைப் பச்சையாகத் தின்று, வாலுளுவை அரிசியைப் பசுவின் பால் விட்டரைத்துப் பாலில் குழப்பி அருந்தவும். இதனையே உடம்பின் மேல் தேய்த்துக் குளிக்கவும். 12 நாட்களுக்கு வெந்நீர் சாதம் மாத்திரமே சாப்பிடவும். குஷ்ட ரோகம் தீரும்.

தேத்தான் பழத்தின் விதையை நீக்கிப் பழச்சதையை நன்றாக அரைத்துத் தூவனங்காய் அளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி, நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் ஒரு உருண்டை வீதம் 12 நாட்கள் பசுவின் பாலுடன் கூட்டி உட் கொள்ளவும்.

தீரும் நோய்கள்

2 நாட்கள் காடியில் உட்கொண்டால் மூல நோய் தீரும்.

மேற்படி மாத்திரையைப் புளியங் கொட்டை விதையை ஊறவைத்த நீரில் அரைத்துக் கொடுத்தால் சுவாசகாசப் பிணிகள் தீரும்.

இனி சித்தர் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள தொழுநோய்க்கான மூலிகைகளைத் தனித்தனியே காணலாம்:

12. அதிமதுரம்

இலை

சுவை - இனிப்பும் கைப்பும்

தன்மை - வெப்பம்

பிரிவு - கார்ப்பு

செய்கை

வறட்சியகற்றி

உள்ளபுலாற்றி

கோழையகற்றி

மல மிளக்கி

உரமாக்கி

பண்பு

இது முப்பிணியால் வரும் புண், நீர் வேட்கை, கண் நோய்கள், வெறி நோய், விக்கல், வெண்புள்ளி, எலும்பு பற்றிய நோய், சிறுநீர் எரிச்சல், நஞ்சுகள், காமாலை, வெப்பு நோய்கள் என்னும் நோய்களின் வன்மையைக் குறைக்கும். ஐயத்தாலுண்டான கோனழயை இளகச் செய்யும். தீக்குற்றத்தின் வன்மையைத் தாழச் செய்யும்.

இதன் இலையை அரைத்துப் பூசிவர, உடலிலும் அக்குளிலும் உண்டாகும். கற்றாழை நாற்றம் அரையில் உண்டாகும். சொறி, சிரங்கு இவைபோம்.

13. அத்தி

பட்டை

சுவை	-	துவர்ப்பு
தன்மை	-	தட்பம்
பிரிவு	-	இனிப்பு

செய்கை

துவர்ப்பி

பண்பு

கீழ்வாய்க் கறுப்பு, குருதிப் போக்கு, சீதக்கழிச்சல், நாற்றமுள்ள புண்கள், **வெள்ளை ஆகியவை போம்.**

அத்திப் பட்டைக் குடிநீர் : இதைக் கொண்டு கழுவிவர நாற்றமுள்ள புண்கள் **ஆறிப்போகும்.**

14. ஆகாயத் தாமரை

சுவை	-	கைப்பு,
தன்மை	-	வெப்பம்,
பிரிவு	-	கார்ப்பு

செய்கை

குளிர்ச்சியுண்டாக்கி
உள்ளபுலாற்றி

பண்பு

இதனால் அருகிரந்தி, குட்டம், கரப்பான் இவைகள் போம். அன்றியும் நீர் சுருக்கு, மூலம், சீதபேதி, பொடி அல்லது வறட்டிருமல், தாபிதம் இவைகளும் நீங்கும்.

இலையைச் சாறு பிழிந்து ரசஞ்செய்து தெளிவித்து 1/8 முதல் 1/4 ஆழாக்கு வீதம் (தேனும் சிறிது கலந்து) கொடுக்கப் பண்பில் செப்பிய பிணிகள் தீரும்.

இலையை அரைத்து அடிதள்ளிப் போதல், மூலம், தாபிதம் இவைகளுக்குக் கட்டலாம்.

இலையைக் காடிநீரில் வேகவைத்து நீரைப் பிழிந்துவிட்டுத் திப்பியை அருகிரந்தி, குட்டம், கரப்பான் இவைகளுக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.

இப்பூண்டின் சமூலத்தைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி எச்சில் தழும்பு, மண்டைக் கரப்பான் முதலியவைகளுக்குப் பூச, அவைகள் நீங்கும்.

15. அந்தி மல்லி

இலை

சுவை	-	கைப்பு
தன்மை	-	வெப்பம்
பிரிவு	-	கார்ப்பு

செய்கை

வீக்க முருக்கி

பண்பு

கட்டிகளைப் பழுக்க வைக்க இதன் இலையை வதக்கி, ஆமணக்கு நெய் தடவி கட்டிகள் மீது போடலாம்.

வெப்பத்தாலுண்டாகும் சொறி, சிரங்குகள் நீங்க இதன் இலையின் சாற்றைத் தடவி வரலாம்.

16. அமுக்கிராக் கிழங்கு

கிழங்கு

சுவை	-	கைப்பு
தன்மை	-	வெப்பம்
பிரிவு	-	கார்ப்பு

செய்கை

உடல் தேற்றி
ஆண்மை பெருக்கி
வீக்க முருக்கி
சிறுநீர்ப் பெருக்கி
உரமாக்கி
ஊக்க முண்டாக்கி
உடல் வெப்பகற்றி

பண்பு

இக்கிழங்கு கபம், வளிக் கூட்டங்கள், கரப்பான், சுரம், வீக்கம் இவைகளைப் போக்கும். பசித்தீயை உண்டாக்கும்.

மேல் பூச்சு

அமுக்கிராக் கிழங்கைப் பச்சையாகக் கொண்டுவந்து, பசுவின் பால் விட்டரைத்துக் கொதிக்க வைத்து, கிரந்தி, கண்டமாலை, வீக்கம், இடுப்புவலி ஆகிய வைகளுக்குப் பற்றிட அவைகள் விலகும்.

17. இங்கி மரம்

காய்

சுவை	-	துவர்ப்பு,
தன்மை	-	வெப்பம்,
பிரிவு	-	கார்ப்பு

செய்கை

புண்ணழுக்கு அகற்றி

பண்பு

புண்களை ஆற்றும்

இதன் காயைக் குடிநீர் செய்து புண்களைக் கழுவலாம். வாய் கொப்பளிக்கலாம்.

18. இசங்கு

இலை, வேர்

சுவை	-	கைப்பு.
தன்மை	-	வெப்பம்.
பிரிவு	-	கார்ப்பு.

செய்கை

உடல்தேற்றி
வெப்பகற்றி
உரமாக்கி

பண்பு

சங்கங் குப்பி, அரைக்கடுவன், கிரந்தி, கறுங்குட்டம், வெள்ளை, செவ்வாப்புக் கட்டி, சொறி, சிரங்கு, சூலை பெருவளி நோய், ஐய நோய்க் கூட்டங்கள், பாம்புக் கடிகள், அழல் நோய்கள் போம்.

இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்த ரசம் அல்லது பச்சை வேரை இடித்துப் பிழிந்த ரசம், காலை, மாலை இரு வேளையும் அரைக்கால் முதல் கால் ஆழாக்கு வீதம் கொடுத்துவர மேகம், கழுத்துக் கழலை குணப்படுவதுடன் இதையே சில நாட்கள் வரை உட்கொண்டுவர குருதி தூய்மையாகும், உடல் வலுக்கும்.

இலையை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி, அந்நீரைக் கொண்டு முழுகிவர சொறி, சிரங்கு, வெறிநோய் குணமாகும்.

இலையை ஆமணக்கு நெய்விட்டு வதக்கிக் கட்ட அரையாப்பு கரையும்.

இலைச்சாறும், சிற்றாமணக்கெண்ணெயும் ஓரளவாகக் கலந்து, காய்ச்சி எடுத்து காலையில் அரை முதல் ஒரு பலம் வரையும் கொடுக்க வெட்டை, கழலை, கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, வெள்ளை குடற்புழுக்கள் நீங்கும். உப்பு, புளி நீக்கவும்.

வேரை உலர்த்திப் பொடி செய்து, அரைக்கால் முதல் கால் வராகனெடை வீதம் கொடுக்க நஞ்சுகள், சொறி, சிரங்கு, சுரம் முதலியன நீங்கும்.

19. இலந்தை

சுவை - துவர்ப்பு, இனிப்பு
தன்மை - தட்பம்
பிரிவு - இனிப்பு

செய்கை

துவர்ப்பி

பண்பு

இலை : எருவாய் கறுப்பு, பெருங் கழிச்சல், உடல் எரிச்சல், சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு, அழல், மேகம் இவைகளைப் போக்கும்.

பட்டை : இதை உலரவைத்து இடித்துத் தூளாக்கி, பழைய புண்களுக்கும் தூவிக் கட்டலாம்.

20. இலுப்பை

பட்டை

சுவை - துவர்ப்பு
தன்மை - தட்பம்
பிரிவு - கார்ப்பு

செய்கை

உடல்தேற்றி
வெப்ப முண்டாக்கி
துவர்ப்பி
உரமாக்கி
பசித்தீ தூண்டி

பண்பு

பட்டைக் குடிநீர் வளிநோய்க்குப் பலன் கொடுப்பதுடன் புண் சொறிகளைக் கழுவவும் பயன்படும்.

குறிப்பு : இலுப்பை நெய்யினால் கரப்பான், சிரங்கு புண் உண்டாகும். ஆனால் இடுப்பு வலி நீங்கும். உடலுக்கு வன்மை தரும். சேற்றுப் புண்ணுக்கு வெளிப்பிரயோகமாகத் தடவி வரலாம். வேர்ப்பட்டைக் குடிநீர் புண்புரைகளைக் கழுவப் பயன்படும்.

21. இலைக்கள்ளி

இலை, பால், வேர்

செய்கை

தடிப்புண்டாக்கி
கோழையகற்றி
நீர்மலம் போக்கி

பண்பு

இலை: சாற்றினால் செங்கரப்பான், கறுங்கரப்பான், கிரந்தி, காது குத்தல் நீங்கும். சிறு குழந்தைகளுக்குண்டாகும் கரப்பான் நோய்க்கு இச்சாற்றில் சிறிதளவு புகட்டலாம்.

பால் : இதன் பாலை எண்ணெயுடன் சேர்த்துப் பாகப்படுத்தி, வாத நோய்களுக்கு உபயோகிக்கலாம். தனிப்பாலைத் தோல் மீது கிளைக்கும் மருளுக்கும் வீக்கங்களுக்கும் தடவலாம்.

வேர்: சுட்டுச் சாம்பலாக்கி நாட்பட்ட புண்களின் மீது தூவ புண் ஆறும். இதை வதக்கிக் கட்ட நகச் சுற்று நீங்கும்.

22. ஈச்சுர மூலி

இலை, வேர்

சுவை - கைப்பு
தன்மை - வெப்பம்
பிரிவு - கார்ப்பு

செய்கை

வெப்பமுண்டாக்கி

உரமாக்கி

ருது உண்டாக்கி

பண்பு

எல்லா நஞ்சையும் போக்கும் குணமுடையது. சொறி, சிரங்கு, தேமல், விடத்தினவு, குட்டம் போகும்.

இலைக்குக் கைப்புச் சுவை இருப்பதால், இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து 2 கி. வீதம் காலை, மாலை கொடுக்க படர் குட்டம் போகும். சொறி, சிரங்கு இவைபோம். மேலும் விஷ கோபை முதலிய பல வீக்கங்களையும், குளிர்சுரம், உடல் வெளுப்பு, இருதய நோய், பித்த கோபம், சரீரக் குத்தல், வாத தோடம் இவைகளையும் போக்கும்.

23. உசில மரம்

சுவை - துவர்ப்பு

தன்மை - தட்பம்

பிரிவு - கார்ப்பு

செய்கை

துவர்ப்பி

பண்பு

பூ மிகவும் குளிர்ச்சி உடையது. இதை அரைத்துத் தோலைப் பற்றிவரும் நோய்களுக்கும் வீக்கங்களுக்கும் பூசுவதுண்டு.

விதை எண்ணெயை மேலுக்குப் பூச, திமிர்படை முதலியன போம்.

24. ஊமத்தை

சமூலம்

சுவை - கைப்பு

தன்மை - வெப்பம்

பிரிவு - கார்ப்பு.

செய்கை

வாந்தி யுண்டாக்கி
இசிவகற்றி
துயரடக்கி
மூர்ச்சையுண்டாக்கி

பண்பு

சமூலம் : நாய்க்கடிப் புண், குழிப்புண், கட்டிகள், நஞ்சு ஆகியவைகளை நீக்கும்.

காய் : இதனால் வளிநோய், கரப்பான், கழலை, சொறி முதலியவை நீங்கும். மயக்கமும் வெறிநோயும் உண்டாகும்.

இளங்காயைக் குடைந்து அதற்குள் கெந்தகத்துண்டை வைத்து, குடையப்பட்ட வாயை மூடி, பசுவின் சாணத்திற்குள் வைத்துக் காய் வேகும்படி புடமிட்டெடுத்து, சாணத்தைப் போக்கி, வெந்த காயுடன் துளசியிலையைச் சேர்த்து அரைத்து, உருண்டை செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, பொடித்து சிரங்கின் மீது தடவ, சிரங்கு ஆறும். எண்ணெயுடன் குழைத்துப் பூச கழலை, கரப்பான் போகும்.

தைலம் : இதன் இலைச்சாற்றைக் கொண்டு செய்யப்படும் எண்ணெய் (பச்சை எண்ணெய்) புண், புரை, ஆறாப் புண், பிளவைசதை வளர்தல் முதலியவைகளைப் போக்கும்

XIII. அக்கி

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

இது முதுகெலும்பின் நரம்பு முடிச்சுகளிலிருந்து வரும் உணர் நரம்புகளின் போக்குக்கு நேராய், தோலில் சிவந்த நிறத்தில். நெருக்கமாகக் கொப்புளங்களாய்க் காணும். இது வேரிஸெல்லா ஸாஸ்டர் வைரஸ் என்னும் கிருமியால் ஏற்படுகின்றது.

இந்த வியாதி சின்னம்மையை உண்டு பண்ணும் அதே கிருமியால் ஏற்படுகிறது. முதன் முதலாக இந்தக் கிருமி ஒருவரது உடம்பில் புகும்போது அந்த நபர் பாதிக்க முடியாத நிலையை இன்னும் அடையவில்லையாதலால், அவருக்குச் சின்னம்மை உண்டாகிறது. அந்த வியாதியிலிருந்து குணமான பின்னரும் சில கிருமிகள் உணர்ச்சி நரம்பு முடிச்சுகளில் புதைக்கப்படுகின்றன. நோய் தடுப்பு சக்தி குறையும்போது, இவை உணர்ச்சி நரம்பு முடிச்சுகளில் பெருகி, உணர்ச்சி நரம்புகள் மூலம் தோலிற்கு வந்து, அக்கி என்னும் நோயை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்நோய் வருவதற்குப் பத்து சதவீதம் வாய்ப்புள்ளது. இது பெரும்பாலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கே வருகின்றது.

நோய் முதல்

1. இது கிருமியால் ஏற்படுகிறது
2. காயம், நச்சு சுரம், பல் சொத்தை, அண்ணாக்குத் தூறு தாபிதம் போன்ற நோய்களைத் தொடர்ந்தும்
3. வெள்ளைப் பாடாணம், சூதம் (பாதரசம்) போன்ற மருந்துகளை உட்கொண்ட பின்னும் ஏற்படுகிறது.

குறிகுணங்கள்

அக்கி வரும் முன் அல்லது வந்த பின், அதிகப்படியான வேதனை உணர்ச்சி நரம்பின் வட்டப் பகுதியில் உண்டாகிறது. இவ்வலியானது எரிச்சலுடன், கத்தியால் குத்துகின்ற வலி போலவும் இருக்கும். சிலருக்கு வலி இருப்பதில்லை.

இவ்வாறு வலி வந்த இரண்டு முதல் மூன்று நாட்களில், சிறிய நீர்க் கொப்புளங்கள் அதே வட்டப் பகுதியில் கூட்டம் கூட்டமாகக் காணப்படுகின்றன. இந்தக் கொப்புளங்கள் உணர்ச்சி நரம்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு வருவதால், உடலில் நடுக்கோட்டைத் தாண்டுவதில்லை.

இந்நிலையில் உடல் வெப்பம் மிகுதிப்படலாம். உடல் சோர்வாகவும், வயிற்றுக் கோளாறுகளும் ஏற்படலாம். நீர்க் கொப்புளங்கள் சில நாட்கள் கழித்து, சீழ்க் கொப்புளங்களாக மாறி, உடைந்து, பக்கு கட்டிக் கொள்ளும். இது ஒரு வாரத்தில் உதிர்ந்து தழும்புகள் போன்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அக்கி வருகின்ற இடத்திற்கு அருகிலுள்ள நிணநீர்க் கோளங்கள் வீக்கமடைந்து, வலி உண்டாகலாம். இந்நோயால் உடலில் எந்த உணர்ச்சி நரம்பும் பாதிக்கப்படலாம். அக்கியில் ஒரு வகை முகத்திலும், குய்யத்திலும் (ஆண், பெண் குறியிடம்) உண்டாவதுண்டு.

விளைவுகள்

1. நெற்றி உணர்ச்சி நரம்பில் கொப்புளங்கள் உண்டானால் கண்ணைச் சேதப்படுத்தலாம்.

2. முக நரம்பைப் பாதித்தால், முகம் கோணலாகப் போக வாய்ப்புள்ளது.

3. கொப்புளங்கள் ஆறின இடங்களில் அவலட்சணமானத் தழும்புகள் ஏற்படலாம்.

4. சில வயோதிகர்களுக்கு வியாதி குணமான பின்னும் நரம்பு வலி பல மாதங்களுக்குத் தணியாமல் அவதி கொடுக்கிறது. இதற்குப் போஸ்ட் ஹெர்ப்டிக் நியூரால்ஜிய என்று பெயர்.

நோய்க் கணிப்பு

திடீரென்று, ஒரு பக்கமாக, உணர் நரம்புப் பாதைகளில் வலியுடன், சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றுவதைக் கொண்டு நோயைக் கணிக்கலாம். சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றுவதற்கு முன்னர் இவ்வலி ஏற்பட்டால், அதனைக் குடல்வால் தாபிதம், பித்தப்பை தாபிதம், பக்கவாட்டில் ஏற்படுகின்ற வலி ஆகியவற்றில் இருந்து வேறுபடுத்த வேண்டும்.

அக்கியில் ஏற்படக்கூடிய தோல் மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து, லேசான தழும்புகளை ஏற்படுத்தும். ஆனால் இவை குணமடைந்த பின்னர் ஏற்படக்கூடிய நரம்பு வலி மற்றும் தசைகளின் செயலிழந்த நிலை ஆகியன வருத்தத்தை ஏற்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு இது மூளையைப் பாதிக்கலாம்.

மருத்துவம்

1. முதலில் வலியைக் குறைப்பதற்கும், பின்விளைவுகள் ஏற்படாமல் இருக்கவும் மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
2. பூங்காலியை நீரில் குழைத்துத் தடவலாம்.
3. வெங்காரப் பசை போடலாம்.
4. நெய்ப்புப் பசையுள்ள களிம்புகள் மற்றும் பசைகளைப் போடக்கூடாது.
5. புண்களுக்குத் துவர்ப்பிகள் மற்றும் அழுகல் அகற்றிகளைத் தடவலாம்.
6. வலி நிவாரண மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம்.
7. அக்கி தீர்ந்த பின், நரம்பு வலி இருந்தால் அமுக்கிரா சூரணம் போன்ற மருந்துகளைத் தரலாம்.
8. கண் பாதுகாப்பிற்குத் தக்க நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்.
9. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.

XIV. பாலுண்ணி

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

தோலில் ஏற்படும் காய்கள் போன்ற வளர்ச்சிகளுள் ஒன்று. வெள்ளையாக மட்டுமின்றி கறுப்பு, தவிட்டு நிறங்களிலும் காணும். சில உண்டான அளவோடு நின்றுவிடும். மற்றும் சில வளர்ந்து, பெரிதாகிக் கொண்டே வரும். இது ஒரு வைரஸ் (கிருமி) நோயாகும்.

நோய் பரவும் காலமும் இடமும்

இது தொடர்பு மூலமாகவோ அல்லது துணிகள் மூலமாகவோ ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. சாதாரணமாக இது பள்ளிக் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும். இவ்வியாதி வெகு விரைவாக ஓர் இடத்திலிருந்து இன்னோர் இடத்திற்குப் பரவுகிறது. இதனால் எவ்விதமான தொந்தரவும் இல்லையானாலும், பார்ப்பதற்கு அம்மை போலிருப்பதால் குழந்தைகளைப் பள்ளியிலிருந்து ஆசிரியர்கள் அனுப்பி விடுகிறார்கள். பொதுவாகக் கோடைக் காலத்தில் அதிகமாக ஏற்பட்டாலும், வருடம் முழுவதும் கூட ஏற்படும். விளையாட்டு மைதானங்கள், நீச்சல் குளங்கள் ஆகிய இடங்களிலிருந்து அதிகமாகப் பரவ வாய்ப்புள்ளது.

குறிகுணங்கள்

இது முகம், கழுத்து, தோள்கள் ஆகிய இடங்களை முக்கியமாகப் பாதிக்கின்றது. பாலுண்ணி வெள்ளையாக, இலேசாக எழும்பிய அரைக்கோளமாகத் தோற்றமளிக்கின்றது. இதன் மேற்பரப்பு மொழுமொழு வென்றும், பளபளப்புடனும் நடுவில் பதிந்த ஒரு புள்ளியுடனும் காணப்படும். பார்வைக்கு ஒரு சிறிய திடமான கட்டி போல் இருக்கும். இதன் மேற்பரப்பு தட்டையாகவோ அல்லது குழிந்தோ காணப்படும். ஒரு பாலுண்ணியின் குறுக்களவு சாதாரணமாக ஒன்றிலிருந்து ஐந்து மி.மீ.யும் அரிதாக 2 செ.மீ. உள்ளதாகவும் இருக்கும்.

தோலில் எந்தப் பகுதியிலும் இவை உற்பத்தியாகலாம். ஓர் ஊசியினால் இந்தப் பாலுண்ணியைக் குத்தினால் பாலடைக் கட்டி போன்ற ஒரு சாரம் வெளியாகும். இந்தச் சாரத்தில் நுண்ணுயிர்கள் காணப்படலாம். பெரும்பாலும் இதில் வலி இருப்பதில்லை. சில வகை தொற்றக் கூடியதாகவும், சில வகை தாமாகவே உதிர்ந்து, மறைந்து வருவனவாகவும் காணும்.

நோய்க் கணிப்பு

மேற்கூறிய குறிகுணங்களை வைத்துப் பாலுண்ணியை எளிதாகக் கணிக்கலாம். இருப்பினும் மருள், சிறு கொப்புளங்கள், நிணநீர் கோளக்கட்டிகளிலிருந்து இதனைப் பிரித்தறிதல் வேண்டும்.

மருத்துவம்

1. கீறுதல், உடைத்து விடல் கூடாது.
2. வெளிப்பிரயோகமாக அமிர்த வெண்ணெய், குங்கிலிய வெண்ணெய், அறுகன் தைலம் தடவலாம்.
3. சுண்ணாம்பையும், சலவைக் காரத்தையும், சம அளவு எடுத்து, நீர் விட்டரைத்துப் பாலுண்ணியின் மேற்பரப்பில் குச்சியால் தொட்டு வைக்கலாம். எரிச்சல் இருந்தால் தேங்காய் எண்ணெய் போடலாம்.
4. உள் மருந்தாக பறங்கிச் சக்கை சேர்ந்த மருந்துகளை வழங்கலாம்.
5. மின்சக்தியைப் பயன்படுத்தும் முறையைக் கையாலலாம்.
6. காரத்தன்மையுள்ள திரவப் பொருளை இப்போது பயன்படுத்துவதில்லை. ஏனெனில் இது வலியை ஏற்படுத்துகின்றது.
7. ஓர் ஊசியினால் குத்தி உள்ளிருக்கும் சாரத்தை வெளிப்படுத்தி ஒரு சொட்டு புண்ணாற்றி மருந்துகளை (டிங்சர் அயோடின்) வைத்தால் சில நாட்களில் காய்ந்து விடும்.

XV. முடி உதிரல்

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

பழங்காலத்தில் முடிசூட்டுதல் என்ற பெயர், மன்னர்களுக்கு அரியணை ஏறும் அதிகாரத்தைத் தரும் நிகழ்ச்சியாகும். முடி இழந்தான் என்பது மன்னர் பதவியை இழக்கும் நிகழ்ச்சியைக் குறிக்கும் சொல்லாகும்.

மன்னரின் அரச பதவியைக் குறிக்கும் மேற்கண்ட சொற்களில் இருந்து, முடியின் முக்கியத்துவத்தை உணரலாம்.

மயிர் நீப்பின் வாழாக் கவரிமான்

என்பது திருக்குறள். இதிலிருந்து விலங்குகளுக்குக்கூட முடி இன்றியமையாதது என்று அறியலாம்.

பண்டைய காலத்தில் பெண்களின் கூந்தலுக்குச் செயற்கை மணமின்றி, இயற்கை மணம் கிடையாது என்று விவாதம் நடந்தது பற்றி இலக்கியத்தின் மூலம் அறியலாம்.

இவ்வாறு மனிதரின் வெளித்தோற்றத்திற்கு முன் உதாரணமாக விளங்கும் முடியில் வரும் நோய்களைப் பற்றிக் காண்போம்.

முடி உதிரக் காரணங்கள்

வயது முதிர்வடையும் போது கறுத்த மயிர் வெளுத்தலும், முடி உதிர்ந்து தலை வழுக்கையாதலும் இயல்பாகக் காணப்படுகிறது. சில போது இளவயதினருக்கு முடி நரைப்பதும், பெண்களுக்கும் கூட வழுக்கை ஏற்படுதலும் உண்டு. இதற்குக் காரணங்களாவன :

1. பருவ மாறுதல்கள்
2. மன உளைச்சல்
3. கர்ப்ப காலம் மற்றும் ப்ரசவத்திற்குப் பிறகு

4. அதிக உழைப்பு
5. போதுமான சக்தியின்மை
6. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை மாற்றம்
7. சில காரணங்களினால் உடலில் ஏற்படும் குருதிக் குறைவு
8. சில நோய்கள் - சுரம் (குடல் மாசாயானி சுரம்)
9. சில மருந்துப் பொருட்கள் - வெங்காரம் போன்றவைகளை உபயோகிப்பது
10. தோலில் ஏற்படும் நோய்கள்
11. புழுவெட்டு நோயாலும் முடி உதிரும்.

மருத்துவம் : உள் மருந்துகள்

1. உடல் வன்மை குறைந்திருப்பின் அதற்கான மருந்துகளை வழங்கலாம்.
2. அயம் சேர்ந்த மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம்.

வெளி மருந்துகள்

1. திரிபாலைத் தைலம், அவுரி சேர்ந்த நெல்லிக்காய்த் தைலம், கரிசாலைத் தைலம், அசைத் தைலம், சந்தனாதித் தைலம் போன்றவைகளில் தலை முழுகலாம்.
2. யானையின் தந்தத்தை அரத்தால் உரசித் தூளாக்கி வறுத்து, அக்கரியைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் பூச, ஆரம்ப நிலையில் உள்ள வழுக்கை மாறி அவ்விடத்தில் மயிர் முளைக்கும்.
3. ஆற்றுத்தும்மட்டிக் காயைக் கருக்கி, தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து பூசலாம்.
4. கரும்புல்லாஞ்சி பழத்தினைத் தேங்காயினுள் அடைத்து, சேற்று மண்ணில் 42 நாள் மூழ்கவைத்து எடுத்துக் காய்ச்சிய தைலத்தைத் தடவலாம்.
5. சங்கன் சமூலம், புங்கன் தைலம், தும்பைத் தைலம், துளசித் தைலம், தேங்காய்த் தைலம் ஆகியவற்றைச் சம பங்கு எடுத்து, இத்துடன் 32 இல் 1 பங்கு சங்கு பற்பம் சேர்த்து, தலையில் தடவி ஊறவிட்டு முழுகவும்.

6. அரளிச் செடியின் பாலை அவ்விடங்களில் தடவி வர, புழுவெட்டு தீர்ந்து மயிர் முளைக்கும்.

7. அரளிப் பாலுடன் சிரட்டைத் தைலம் சேர்த்தும் தடவலாம்.

மன அமைதிக்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் முடி உதிரலைத் தடுக்கலாம். இந்நோயைக் கொறுக்குப் புண்ணினால் ஏற்படும் முடி உதிரல் மற்றும் படர்தாமரையினால் ஏற்படும் முடி உதிரல் போன்றவற்றிலிருந்து பிரித்து அறிவது அவசியமாகும்.

XVI. பொடுகு

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

இது ஒருவகை நுண்ணிய காளானால் தலையிலுண்டாகும் நோய். பொட்டு. கண்டு என்பன இதன் வேறு பெயர்கள். தலையில் அரிப்பு, சொறிந்தால் தவிடு போல் பொடி உதிரல் கண்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இந்த அரிப்பு தலை முழுவதும் பரவி, சொறிய, சொறிய அவ்விடங்களில் வெண்மையான சாம்பல் பூத்தது போல் தோன்றி, வெள்ளை நிறத் துகள் உதிருதலும் உண்டாகும். அரிப்புள்ள இடம் வரம்பு கட்டி வளர்ந்து கொண்டே போகும். சிலரில் இந்நோய் புருவத்திலும் காண்பதுண்டு. புருவத்தில் மயிர் உதிர்ந்து அழகைக் கெடுக்கும். குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் உண்டானால், அவர்கள் தலையைச் சொறிந்த கையால் வேறு இடங்களிலும் சொறிய, அந்த இடங்களிலெல்லாம் அந்நோய் பரவும். குறிப்பாகக் காதிலும் இது உண்டாகின்றது.

குறிகுணங்கள்

தோலில் நெய்ப்புப் பசையைச் சுரக்கும் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இச்சுரப்பிகளினின்று உண்டாகும் பொருளே தோலையும், மயிரையும் நெய்ப்புப் பூச்சுடன் வைத்திருக்கின்றது. இது அதிகமாகச் சுரப்பினும், குறைவாகச் சுரப்பினும் பொடுகு ஏற்படும்.

குறைவாகச் சுரக்கும் தருவாயில் செதில்கள் மெல்லியதாக, வறண்டு வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கின்றன. தோலும் முடியும் தம் இயற்கை எழில் குறைந்து, வறண்டு காணப்படுகின்றன. இவை பெரும்பாலும் குளிர்காலத்தில் ஏற்படுகின்றன.

அதிகமாகச் சுரக்கும்போது, தலையின் மேல்தோல் எண்ணெய்ப் பிசுபிசுப்புடன் காணப்படுகின்றது. இது தலையில் சிறிய சிறிய திட்டுகளாக உண்டாகி, பின்னர் தலை முழுவதும் பாதிக்கின்றது. இது புருவங்கள், தாடி, அக்குள் போன்ற பகுதிகளிலும் ஏற்படலாம். இச்செதில்கள் எண்ணெய்ப் பசையுடன் சற்றே தடித்துக் காணப்படும். தலை மயிரானது பிணைந்து இருக்கும். சில நாட்கள் செல்ல, முடியானது மெலிதாகி, உதிர்தல் ஏற்படும்.

பொடுகு, சுரப்பிகளின் கோளாறுகளால் மட்டுமின்றி நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மாறுபாடுகள், மலக்கட்டு, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவின்மை மற்றும் பரம்பரை தொடர்புடையதாகவும் வரக்கூடும்.

மருத்துவம்

1. எண்ணெய்க் குளியல் செய்தல், நெய், பால், வெண்ணெய் மாமிசங்கள் முதலிய கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு உண்ணல் ஆகியவற்றால் தோலிலுள்ள நெய்ப்புக் குதுவங்கள் நல்ல முறையில் தொழில் பட்டு, இந்நோய் வரவிடாமல் தடுக்கும்.
2. வெள்ளை மிளகு அல்லது நல்ல மிளகைப் பாலில் அரைத்து, தலைக்குத் தடவி குளித்து வந்தால், பொடுகு வராது.
3. பொடுதலைத் (கீடாரி) தைலம் தேய்த்து முழுகலாம்.
4. 150 மி.லி. நல்லெண்ணெயில் 5 கி. வேம்பின் பூ, 8 கி. வெல்லம் இரண்டையும் போட்டு முறியக் காய்ச்சி வடிகட்டி, தலைக்குப் பதமிடவும், தலை முழுகவும் பயன்படுத்தலாம்.
5. அறுகன் சாறு, தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.
6. குங்கிலியம், சந்தனம், கிச்சிலிக் கிழங்கு, சாம்பிராணி ஆகியவற்றுள் ஒன்றையாவது, இரண்டு மூன்றையாவது எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி, பூசி வரலாம்.
7. பொடுகில் ஏற்படும் தழும்பு போன்ற வரம்புகட்கு வேம்பின் பட்டைக் கியாழ (கசாயம்) நுரையைத் தடவி வரலாம்.

XVII. பேன்கள்

மரு. கோ. தியாகராஜன்

முன்னுரை

பேன்கள் மனிதரின் இரத்தத்தை உறிஞ்சி வாழும் சிறகில்லாத ஆறுகால் பூச்சிகள். இவை உடலின் வெளிப்பாகத்தில் வாழும் ஒட்டுண்ணிகள். இவை தங்களின் உணவு தேவைக்காக மனிதரையே சார்ந்திருக்கின்றன.

மனிதரின் தலை, உடல், மேகனம் (ஆண், பெண் குறியிடம்) ஆகிய இடங்களில் இவற்றைக் காணலாம். இதற்கு இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்ற தும்பிக்கையும், உணர்ச்சி உறுப்பும், இரு கண்களும், கால்களில் வளைவான நகங்களும் உண்டு. பெண் பேன், ஆண் பேனைக் காட்டிலும் பெரிது. பேனின் முட்டை ஈர் என்று சொல்லப்படும். இதன் முனையில் ஒரு முடி போன்ற அமைப்பு உள்ளது. இதன் வழியே முட்டையிலிருந்து குஞ்சு வெளிவரும். ஈர் தலைமுடியின் அடியில் ஒரு பிசின் போன்ற திரவத்தினால் நன்றாக ஒட்டிக்கொள்கிறது.

தலைப் பேன்

தலைப் பேன் வெளுத்த பழுப்பு நிறம் உடையது. பெண் பேன் 3-4 மி.மீ. நீளமுடையது. ஆண் பேன் சிறியது. தோலைத் துளைத்து இரத்தத்தை உறிஞ்சும்போது ஒரு நஞ்சு போன்ற திரவத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த நஞ்சுப் பொருள், கடித்த இடத்தில் இரத்தம் உறையாதபடியும், எரிச்சலையும், நமைச்சலையும் கொடுக்கும். அவ்விடத்தில் சிவந்து நீர்க்கசிவு ஏற்பட்டு, சீழ்பிடித்து, கழுத்தின் பிற பகுதிகளில் நெறிகட்டும். உடலின் மேற்பகுதியில் காணாக்கடியும் உண்டாகும்.

பேனின் ஆயுள் ஒரு மாதம். ஒவ்வொரு நாளும் 10 முட்டைகள் வரை இடும். எட்டு தினங்களுக்குப் பின் குஞ்சு உண்டாகி, மறு எட்டு தினத்திற்குள் வளர்ந்து, இனவிருத்தி செய்யும் தன்மை அடைகின்றது. பேன்கள் நீக்ரோ இனத்தவரைப் பாதிப்பதில்லை. உடல் வெப்பமடையும் போதும், பிணத்திலும் பேன் தங்குவதில்லை.

தலைப் பேன் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றது. 15-20 சதவீதம் பள்ளிப் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கின்றது. நெருக்கமான, சுகாதாரமற்ற குடிசை வாழ் பகுதி மக்களிடம் அதிகம் காணப்படுகின்றது. மாணவியர் விடுதிகளிலும் ஒரே சீப்பையோ, பிரஷையோ பலர் உபயோகிப்பதாலும், நீண்ட தலைமுடி, தாடி, உள்ளவர்களிடமும், சுத்தக் குறைவினாலும் பேன் பரவுகின்றது. பேன்கள் தலையின் பின் பகுதியிலும், பக்கங்களிலும் அதிகமாக வாழுகின்றன.

உடல் பேன் (சீலைப் பேன்)

தைத்த உடைகளின் ஓரங்களில் இவை வாழும். இவை தலைப் பேனைக் காட்டிலும் நீளமானவை. உடையைவிட்டு இறங்கி, தோலில் உள்ள குருதியை உறிஞ்சிவிட்டுப் பின் பழைய இருப்பிடத்திற்குச் சென்றுவிடும். இவற்றின் ஈரும் துணிகளில் ஒட்டிக் கொண்டு ஒரு மாதம் வரை உயிரோடிருக்கும். இவை சுற்றித் திரிகின்ற வயோதிகர்களிடமும், கும்பலாகக் கூடி வசிக்கின்றவர்களிடமும், அடிக்கடி உடை மாற்றாதவர்களிடமும், அதிக உடைகளை அணிகின்ற குளிர் நாட்டு வாசிகளிடமும், இராணுவத்தினரிடமும் அதிகம் காணப்படும்.

இது கடிப்பதினால் தோலில் சிறிய, சிவந்த புள்ளிகள் ஏற்பட்டு, நமைச்சலும், சொறியும் உண்டாகும். இதனால் தோலில் நீளமான சிராய்ப்புகள் போன்றவை ஏற்படக் கூடும். இவை நீண்ட காலமாக இருந்தால், தோலானது தடித்து, வறண்டு செதில் உரிவதாகவும் இருக்கும்.

இப்பேன்கள் பெரும்பாலும் உள் ஆடைகளில் அதிகமாக வசிக்கின்றன. எனவே துணிகளை நல்ல தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பேன்கள் மனிதர்களிடையே சில தொற்று நோய்களை உண்டாக்கலாம். இதற்குக் காரணமான கிருமிகள் பேன்களின் வயிற்றில் இருந்து கொண்டு, அதன் நச்சுகளைத் தோலில் வெளிப்படுத்துகின்றன. இவை கடிப்பதற்கு ஏதுவான இடங்கள் தோள்பட்டை, உடல்பாகம், பிட்டம் முதலியன.

மேகனப் பேன்

மேகனத்தில் இருக்கும் சுருண்ட முடிகளிடையே காணப்படும். இப்பேன்கள் முடி உள்ள கண் இமைகளிலும், அக்குள் முடிகளிலும், நெஞ்சு முடிகளிலும் பரவும். முடிகளின் இடையில் உள்ள தோல் பகுதியில் தலையைப் புதைத்துக் கொண்டிருக்கும். விரல்களில் சிறுமணல் போல் தட்டுப்படும்.

இதனால் மேகனத்தில் அரிப்பு, சொறிதல், புண் உண்டாதல் மற்றும் அடிவயிறு, தொடை, நெஞ்சு, கைகளில் கறுநிறமுள்ள சிறு தடிப்புகள் காணும். வாலிபர்களிடம் மேகநோய் போல் பரவும்.

இது உருவத்தில் நண்டு போன்ற அமைப்புடையதாகவும், அளவில் சிறியதாகவும் இருக்கும். பின்னங்கால்கள் மெலிந்தும், முன்னங்கால்கள் தடித்தும், நண்டின் கொடுக்கு போன்ற அமைப்பும் கொண்டுள்ளது. இது தவிர மற்ற எல்லா அம்சங்களிலும் மற்ற பேன்களைப் போல் ஒத்து உள்ளது.

மருத்துவம்

தலைப் பேனை ஒழிக்க மொட்டையடித்து, முடியை அறவே நீக்குதல் சிறந்த முறையாகும். இல்லையேல் முடியை ஒட்ட வெட்டிவிடுதல் வேண்டும். அதேபோல் மேகனப் பேனை ஒழித்திட, மேகன பாகத்திலுள்ள முடியை அகற்ற வேண்டும்.

சீலைப்பேனை ஒழிக்கத் துணிகளைச் சுத்தமாகத் துவைத்து, வெந்நீரில் சிறிது நேரம் வைத்து, பிறகு வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். மேலும் இஸ்திரி பெட்டி போட்டால் பேன்களும், ஈருகளும் மடியும். உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது போல் துணிகளையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் சீலைப் பேன்களைத் தவிர்க்கலாம்.

ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பேன் தொற்றுவதைத் தவிர்க்கக் குடும்பத்திலுள்ள மெத்தை, தலையணை உறைகள், போர்வைகள், களைந்த உடுப்புகள் ஆகியவற்றை வெளுத்தோ அல்லது கொதிக்கும் வெந்நீரில் இட்டு உலர்த்தியோ உபயோகிக்கவும்.

நன்றாகப் பொடி செய்த காக்கை கொல்லிப் பருப்பை நீர்விட்டு அரைத்து, தலையில் தேய்க்கப் பேன்கள் சாகும்.

சொல்லடைவு

கா

சி

சீ

தி

தீ

து

தூ

நெ

நே

நொ

நோ

நௌ

ப

ம

மா

லி

லோ

வ

வா

வி

வீ

வை

ஸி

ஜா

ஜீ

ஹ

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்

தமிழ் மொழியின் வளர்ச்சி ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு 1946 ஆம் ஆண்டு அந்நாள் கல்வியமைச்சர் திரு. தி.சு. அவினாசிலிங்கம் அவர்களால் தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் நிறுவப்பட்டது. தொடக்க காலம் முதல் 1982 ஆம் ஆண்டு வரை அவர் அதன் தலைவராக இருந்து சிறப்பாகத் தொண்டாற்றி வந்தார். பின்னர் 1982 ஆம் ஆண்டு முன்னாள் மாநில, மைய அமைச்சரான திரு. சி. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் கழகத்தின் தலைமைப் பொறுப்பேற்றுச் சீரிய முறையில் தமிழ் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டி வந்தார். 1990-ஆம் ஆண்டு முதல் முனைவர் வா.செ. குழந்தைசாமி அவர்கள் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்றுச் சீரிய பணியாற்றி வருகிறார்.

1947-ஆம் ஆண்டு முதல் தி.ரு. ம.ப. பெரியசாமித்தூரன் அவர்களைத் தலைமைப் பதிப்பு ஆசிரியராகக் கொண்டு, 'கலைக் களஞ்சியம்' 10 தொகுதிகள் வெளியிடப் பட்டன. இதுவே இந்திய மொழிகளில் முதல் முயற்சியாகத் திகழ்கிறது. பின்னர், அவரையே ஆசிரியராகக் கொண்டு 'குழந்தைகள் கலைக்களஞ்சியம்' 10 தொகுதிகள் 1976 ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்பட்டன. இதன் இரண்டாவது திருத்திய பதிப்பும் (10 தொகுதிகள்) 1988-இல் முடிவுற்றது. அதன் பின்னர், தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் அறிவியல் தொடர்பான நூல்களை வெளியிடும் பணியில் ஈடுபட்டு, நான்கு நூல்களை வெளியிட்டது.

தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம் மருத்துவ அறிவியலைக் கருத்தில் கொண்டு, 'மருத்துவக் களஞ்சியம்' எனும் தலைப்பில் 12 தொகுதிகளை வெளியிடும் பணியை மேற் கொண்டது. இதில் 'உடல் நலம்' எனும் தலைப்பில் முதல் தொகுதியும், 'தாய் சேய் நலம்' எனும் தலைப்பில் இரண்டாவது தொகுதியும், 'புலனுறுப்புகள்' எனும் தலைப்பில் இரு நூல்களாக மூன்றாவது நான்காவது தொகுதிகளும், 'நரம்பு மண்டலம், மனநோய், நாளமில் சுரப்பிகள்' ஆகியவை அடங்கிய ஐந்தாவது தொகுதியும், 'செரிமான மண்டலமும், மூச்சு மண்டலமும்' இடம்பெற்ற ஆறாவது தொகுதியும், 'தொற்று நோய்களும் பால்வினை நோய்களும்' எனும் தலைப்பில் ஏழாவது தொகுதியும், 'புற்றுநோய், முதியோர் நலம்' அடங்கிய எட்டாவது தொகுதியும், 'இதய இரத்தநாள மண்டலம்' எனும் தலைப்பிலான ஒன்பதாம் தொகுதியும், 'சிறுநீரகம் மற்றும் இனவள உறுப்பு மண்டலம்' என்னும் பொருள் பற்றிய பத்தாம் தொகுதியும், 'எலும்பியல், மாற்றுறுப்பியல், ஒட்டறுவை மருத்துவம்' ஆகிய மூன்று பகுதிகளைக் கொண்ட பதினொன்றாம் தொகுதியும், 'மரபியல், விபத்து மருத்துவம், நோய் எதிர்ப்பாற்றல் மண்டலத்தின் அடிப்படைகள்' எனும் பகுதிகள் அடங்கிய பனிரண்டாம் தொகுதியும் வெளியிடப்பட்டு இப்பணி நிறைவு பெற்றது.

அலோபதி மருத்துவமுறை நூல் வெளியீட்டுத் திட்டத்தைத் தொடர்ந்து, தமிழகம் தரணிக்கு அளித்த மருத்துவ முறையாம் சித்த மருத்துவம் பற்றிய நூல் வெளியீட்டுத் திட்டத்தில் ஆறு தொகுதிகளை வெளியிடும் பணியைக் கழகம் மேற்கொண்டுள்ளது. இதில் 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-1: வரலாறு' என்னும் முதல் தொகுதி ஏற்கனவே வெளியிடப்பட்டது. இப்போது 'சித்த மருத்துவம் தொகுதி-3: சிறப்பியல்' எனும் தொகுதி வெளிவந்துள்ளது. ஏனைய தொகுதிகளுக்கான தயாரிப்புப் பணிகள் நடைபெற்று வருகின்றன.